घर का वैद्य

घर का वैद्य—२३

फिटकरी

□

लेखक

सुनील शर्मा

□

गोविन्दराम हासानन्द दिल्ली-६

इस माला की पुस्तकें :

१	घर का वैद्य—प्याज	३·५०
२	,, ,, लहसुन	३·५०
३	,, ,, गन्ना	३·५०
४	,, ,, नीम	३·५०
५	,, ,, सिरस	३·५०
६	,, ,, तुलसी	३·५०
७	,, ,, आँवला	३·५०
८	,, ,, नीबू	३·५०
९	,, ,, पीपल	३·५०
१०	,, ,, आक	३·५०
११	,, ,, गाजर	३·५०
१२	,, ,, मूली	३·५०
१३	,, ,, अदरक	३·५०
१४	,, ,, हल्दी	३·५०
१५	,, ,, वरगद	३·५०
१६	,, ,, दूध-घी	३·५०
१७	,, ,, दही-मट्ठा	३·५०
१८	,, ,, हींग	३.५०
१९	,, ,, नमक	३·५०
२०	,, ,, बेल	३·५०
२१	,, ,, शहद	३·५०
२२	,, ,, अनाज	३·५०
२३	,, ,, फिटकरी	३·५०
२४	,, ,, साग-सब्जी	३·५०
२५	,, ,, फल-फूल	३·५०

© प्रकाशकाधीन/**प्रकाशक** : गोविन्दराम हासानन्द, ४४०८, नई सड़क, दिल्ली-११०००६/**संस्करण** : १९८८/**मुद्रक** : अजय प्रिण्टर्स, नवीन शाहदरा, दिल्ली-११००३२

अनुक्रम

पीलिया
पुराना बुखार
पेचिश
पेट-दर्द
पेशाव में खून
फोड़ा न फूटना
फेफड़े गलना
बच्चा खाँसी
बच्चे को दस्त
बवासीर
बहरापन
बाल-मुँह पकना
बिच्छू का डंक
भाँग-भसूड़ी
मच्छर ही मच्छर
मस्से बवासीर के
मसूढ़ों में दर्द

मलेरिया
मुँह में छाले
मुँह से बदबू
मुँहासे
योनि के विकार
योनि में खुजली
योनि ढीली
योनि-स्राव
रींगन वाय
विसर्प
शराब का श्राप
शिशु का पेट-दर्द
सिर भारी
सुजाक
सूखी खाँसी
हाथों में पसीने
हैजा

फिटकरी 'शिवा' है : माँ पार्वती की तरह कल्याणी

जो कल्याण करे उसे शंकर और शिव कहते हैं। माता पार्वती को 'शिवा' इसलिए भी कहते हैं कि वह दरिद्रों पर दया करती थीं। ऐसी कहानियाँ अब भी बड़े-बूढ़े सुनाया करते हैं कि मार्ग में दुःखी लोगों को देखकर पार्वती जी हठ पकड़ लिया करती थीं और भगवान् शिव को दया का वरदान देने पर मजबूर कर देती थीं। फिटकरी भी अपने गुणों के कारण 'शिवा' है, क्योंकि तन-मन का विष धोने में यह विशेष रूप से हितकारिणी है। निर्धनों के लिए यह क़ुदरत का वरदान है। सस्ती होने के कारण इसे हर कोई खरीद सकता है और इसकी ज़रा-सी मात्रा ही चमत्कार दिखा देती है।

यह तन को मन्दिर बना देती है

फिटकरी को आयुर्वेद ग्रन्थों में श्वेता, शुभ्रा और रंगदा आदि नामों से याद किया गया है। जिसमें जैसा गुण होगा, वही तो दूसरों को देगा ! यह खून साफ करती है, जिससे बदन की रंगत गोरी-गुलाबी हो जाती है। यह पाचन-क्रिया तेज़ करती है, इसलिए खाया-पिया शरीर को लगता है और आदमी पूरी ताक़त से काम में जुटा रहता है। पवित्रता और निर्मलता लाकर यह तन को मन्दिर की तरह सुगन्धित कर देती है।

फिटकरी को खून-ख़राबा क़तई पसन्द नहीं

त्वचा के दोष निवारण करने में फिटकरी अद्भुत पदार्थ है। बच्चे हों या बूढ़े, गिरने या टकराने से घुटने-कुहनियाँ छिल ही जाते हैं। फिटकरी मल दीजिये, त्वचा इस तरह जुड़ जाएगी जैसे

फ़ैवीकोल से टूटी हुई वस्तुएँ जुड़ जाती हैं। घर में फिटकरी हो तो डॉक्टरों के पास जाने की ज़रूरत ही नहीं पड़ती। मरहम-पट्टी या प्राथमिक चिकित्सा के लिए यह नर्स, डॉक्टर, दवा, मरहम और पट्टी सबका काम अकेले ही कर देगी। यह निर्धनों की गाढ़े पसीने की कमाई बचाकर उन्हें स्वस्थ और ताज़ादम बनाए रखती है।

इसे जो भी छुएगा, छुईमुई हो जाएगा

फिटकरी में सबसे बड़ा गुण यह है कि आदमी को सहज और स्वाभाविक ढंग से जीना सिखाती है। जो सूख-सड़ गए हैं, उन्हें यह हरा-भरा कर देती है; जो अटपटे ढंग से फूल-फैल गए हैं, उन्हें यह सुन्दर-सुडौल बना देती है। सुन्दरी के बदन को शायर लोग 'मर्मरीं बदन' या 'संगे-मर्मर से तराशा हुआ बदन' अथवा दूधिया रंगत को 'स्फटिक-वर्ण' कहा करते हैं। फिटकरी वैसी ही रंगत और वैसा ही बदन बना देती है, क्योंकि यह स्वयं भी 'स्फुटिका' या 'सुरंगा' है और ऐसे ही सुन्दर नामों से इसका आयुर्वेद-ग्रन्थों में वर्णन मिलता है। रचना में भी यह स्फटधातु (अल्युमीनियम) के सल्फ़ेट तथा घुले हुए अम्ल (डायल्यूट सल्फ़रिक एसिड) के मेल का नतीजा है। इसे छूकर भयंकर रोग भी छुईमुई हो जाते हैं। इसकी तासीर है संकुचन की, अर्थात् फटी हुई त्वचा को जोड़ना और तन-मन के घाव भरना फिटकरी का स्वभाव है।

यह अंग-अंग निर्मल कर देती है

फिटकरी का अपना असर रूखा-फीका है, मगर तन की मैल मिटाने में इसका जवाब नहीं। छूत के कारण खाज-खुजली हो या खून ख़राब होने से फोड़े-फुंसी निकलें, चोट-चपेट में त्वचा कट गई हो या फट गई हो, खरिंड (पपड़ी) उतरकर घाव बार-बार भर जाता हो या पानी की लाग (छूत) से मवाद पड़ जाता हो, एग्ज़ीमा फूट आया हो या दाद-चम्बल ने जीना हराम कर रक्खा

हो, फिटकरी आपको सभी कष्टों से बचा लेगी। यह निर्धनों की डिस्पेंसरी है जहाँ फिटकरी ही डॉक्टर है, फिटकरी ही दवाख़ाना। इसकी छोटी-सी डली से एक सौ एक रोगियों को मौत के मुँह से बचाया जा सकता है। बहुत कम लोग जानते हैं कि सफ़र या परदेस में फिटकरी जैसा साथी मिल ही नहीं सकता, जो हर संकट में मददगार हो।

फूल जले तो 'राख' हो, जली फिटकरी 'फूल'

फूलों की माँग तभी तक है जब तक उनमें ताज़गी और सुगन्ध है, उसके बाद वे कूड़ा-करकट बनाकर, जलाके राख कर दिये जाते हैं। फिटकरी की खूबी देखिये कि जल-भुनकर यह 'फूल' बन जाती है और 'फूल फिटकरी' को वैद्य-हकीम उसी तरह डिबिया में बन्द करके सँभालते हैं जिस तरह पिटारी में ज़ेवर और हीरे-मोती। फिटकरी पीसकर तवे पर इसीलिए 'फूल' की जाती है कि इसमें से अनचाहा पानी सूख जाए और यह 'शुद्ध' बन जाए। गर्म करने पर फिटकरी पिघल जाती है और इसमें से जल का अंश निकल जाता है। 'फूल फिटकरी' या 'शुद्ध फिटकरी' ऐसी भस्म है कि पिलपिले शरीर को वज्र बना दे और तड़पते हुए रोगी को मुस्कराहटों से भर दे। 'फूल' बनकर यह 'रोगी' को भी फूल की तरह जीवन और ताज़गी से छलका देती है। तासीर में फिटकरी खुद भी हल्की है और रोगी को भी हल्का-फुल्का कर देती है, ताकि पवन-वेग से उड़ने लगे।

यह कुदरत का 'आफ़्टर शेव लोशन' है

अब तो तरह-तरह के सुगन्धित लोशन बिकने लगे है जिन्हें लोग हजामत (शेव) के बाद गालों पर लगाते हैं, मगर तीस-चालीस साल पहले हजामतवाले सामान के साथ लोग फिटकरी की डली ही रक्खा करते थे। रंग और सुगन्ध के लिहाज़ से आज़कल के लोशन भले ही आकर्षक और लोकप्रिय हो गए हैं,

किन्तु वास्तव में सब-के-सब ज़हरीले हैं। पहले इन्हें जानवरों के घावों पर छिड़ककर आज़माया जाता है और तब इन्हें कम ज़हरीला करके बेचा जाता है। शीशी टूट जाय तो दस-बीस रुपये क़ीमत का लोशन व्यर्थ में बह जाता है। फिटकरी की डली ऐसा ठोस लोशन है कि न टूटने का डर, न बहने का ख़तरा। एक बार शेव के बाद दाढ़ी पर फेर दीजिये, दिनभर चैन से घूमते रहिये। जो लोग नहा-धोकर इसे मुँह पर फेर लेते हैं, उन्हें न क्रीम की ज़रूरत पड़ती है न किसी छूत रोग का डर रहता है। कभी पराये उस्तरे या ब्लेड से शेव करनी पड़े तो फिटकरी की डली गीले चेहरे पर घुमा दीजिये। न एग्ज़ीमा का डर रहेगा, न कटन-छिलन का घाव बनेगा। आज की पीढ़ी को भले ही मालूम न हो, कुछ वर्ष पहले हर नाई के पास फिटकरी की डली ज़रूर होती थी जिसे शेव के बाद गालों पर मल दिया जाता था।

फिटकरी बुढ़ापे का सहारा है

यह सचाई भी अब कम लोग जानते हैं कि पुरानी पीढ़ी की बूढ़ी महिलाएँ साड़ी-चुनरी के छोर में, और प्रौढ़ पुरुष पगड़ी के किनारे, फिटकरी (फूल) का चूर्ण अवश्य बाँधे रखते थे। इसलिए नहीं कि फिटकरी से भूत-प्रेत भागते हैं अथवा यह जादू-टोने का काम देती है, बल्कि इसलिए कि बड़ी आयु में बलग़म, बादी, खाँसी, गठिया जैसे विकारों में यह बेहद अक्सीर है। जब भी कष्ट उठता था, पल्लू से फिटकरी का चूर्ण निकालकर चाट लेते थे। इसका असर भी चुटकियों में हुआ करता है। स्वभाव से फिटकरी रूखी और हल्की गर्म है, इसलिए सीने में जमी बलग़म निकालने में यह रामबाण औषध है। वायु-बादी में भी यह अत्यन्त सुखकारी है। अचम्भे की बात यह है कि एक तरफ़ यह गर्म प्रभाव डालती है, दूसरी तरफ ठंडक भी देती है। इसी कारण फिटकरी को शास्त्रों ने त्रि-दोष-नाशिनी माना है, अर्थात् वात-पित्त-कफ के तीनों दोष इसके प्रयोग से मिट जाते हैं। बुढ़ापा सुख में काटना

हो तो फिटकरी हमेशा अपने पास रखिये।

जिसे यह काट लेती है उसे मज़ा आ जाता है

दाढ़ी मूँडने के बाद गाल पर फिटकरी लगाएँ या कटी-फटी त्वचा पर, एक बार तो ऐसी चुनचुनाहट होती है कि आदमी अपने ही घुटने पीट ले, लेकिन उसके बाद ऐसी ठंडक पड़ जाती है कि तड़पते हुए भी वह मुस्करा दे। इस्तेमाल करनेवाला जानता है कि एक बार फिटकरी रोम-रोम में काटती चली जाएगी, लेकिन मानना पड़ेगा कि इससे कटवाने में भी अपने ही ढंग का मज़ा है। पलभर के दु:ख के बदले जब दिनभर का सुख मिले तो कौन है जो फिटकरी से दाँत कटवाने को अपने गाल आगे नहीं कर देगा !

फिटकरी से बढ़िया कोई अंजन नहीं

आँखों के लिए फिटकरी भगवान् का वरदान है। जाला, धुन्ध, गुबार, सूजन, रोहे, पड़वाल, किरकिरी, आँखों का कैसा भी रोग हो, फिटकरी चुटकियों में काटकर रख देगी। संसार का महँगे-से-महँगा सुरमा और देशी घी से पारा गया काजल भी फिटकरी की बराबरी नहीं कर सकता।

यह गीदड़ को भी शेर बना देती है

बहुत थोड़े लोग जानते हैं कि फिटकरी अपने-आपमें शक्तिशाली टॉनिक भी है। आयुर्वेद के ग्रन्थों में सभी ने एकमत से स्वीकार किया है कि पौष्टिकता की दृष्टि से यह परम हितकारी है। सबसे बड़ी विशेषता इसमें यह है कि न तो फूलकर कुप्पा होने देती है और न यह मरियल ही रहने देती है। उचित मात्रा में लेते रहने से यह शरीर की शक्ति बन जाती है। जो सोच-समझकर इसका इस्तेमाल करेगा, वह जीवनभर मूँछों पर ताव देकर घूमेगा। दब्बूपन और कायरता निकालकर यह गीदड़ को भी शेर बना देती है।

यह घर के चूहे पेट में नचा देती है

पढ़ने में यह बात चाहे अटपटी लगती हो, मगर है यह सोलह आने सच। चूहों के बिल में या उनके आने-जाने के रास्तों में फिटकरी का चूरा भुरक दीजिये, चूहे दुम दबाकर भागने लगेंगे। पेट में चूहे नचा देना भी इसके बाएँ हाथ का खेल है, क्योंकि फिटकरी खानेवाले का हाज़मा कुछ ज़्यादा ही तेज़ हो जाता है। जिस तरह मुँह में रखते ही फिटकरी घुल जाती है, उसी तरह पेट में न गलनेवाले पदार्थों को भी यह चुटकियों में पानी-पानी कर देती है। पेट साफ़ रखने का काम भी यह साथ-साथ ही निपटा देती है, इसलिए भूख चमकना और पेट में चूहे दौड़ना स्वाभाविक ही है। जो लोग अपच, अजीर्ण और खट्टे डकारों से परेशान रहते हैं, उन्हें फिटकरी का नियमपूर्वक सेवन करते रहना चाहिये।

घुलना-मिलना कोई फिटकरी से सीखे !

बर्फ़ी, पेड़े, कलाकन्द और रबड़ी आदि ऐसे पदार्थ हैं कि हलवाई के थाल में देखते ही राल टपकने लगती है। ये घुलनशील भी इतने हैं कि मुँह में रखते ही स्वाद के घूँट बनकर गले से उतरने लगते हैं। लेकिन पेट इन्हें आसानी से नहीं पचा सकता। कभी-कभी तो ये हाज़मा ही बिगाड़कर रख देते हैं। इनकी तुलना में फिटकरी कहीं अधिक मिलनसार है, क्योंकि यह अनपचे को भी पचा देती है और खुद भी ज़बान पर रखते ही पच जाती है। इसे पानी में डालकर देख लें, पता भी नहीं चलेगा कि गई कहाँ ! यह जिस पदार्थ के साथ मिलती है, उसी का रूप और उसी का अंग बन जाती है। शरीर में फिटकरी उसी तरह विलीन हो जाती है जैसे आत्मा परमात्मा में।

यह मुँह की कसैली है, पर दिल की मीठी

खाने में फिटकरी कुछ कसैली है और कुछ चरपरी भी, किन्तु

कसैलेपन में भी अनोखी-सी मिठास शामिल है। स्वाद में यह इसीलिए बेतुकी है कि अनजान आदमी इसे बेतुके ढंग से न खाता चला जाए। क़ुदरत ने इसे औषध के रूप में पैदा किया है और इसका काम है हर किसी को स्वस्थ रखना। आपने ऐसे किस्से अवश्य सुने-पढ़े-देखे होंगे कि किसी साधु-संन्यासी ने अपने झोले या आसन से चुटकी-भर राख देकर ही रोगी को मरने से बचा लिया। वह राख फिटकरी की ही होती है, क्योंकि यह सैकड़ों रोगों को एक ही चुटकी में उड़ा देती है। मुँह का ज़ायका इसे चखकर भले ही पलभर को बिगड़ जाए, तन्दुरुस्ती का ज़ायका तो चमकाकर दिखा देती है। किसी वैद्य-हकीम के पास परदेश या सफ़र में और कोई दवा हो या न हो, अगर फिटकरी उसके पास है तो वह इसी से छटपटाते रोगी को चुटकियों में भला-चंगा करके दिखा सकता है।

महिलाओं को यह आँखें मटकाना सिखा देती है

महिलाओं के शरीर की बनावट इतनी जटिल है कि हल्का-सा बिगाड़ भी उनके लिए जानलेवा हो सकता है। अकेले मासिक धर्म के कारण ही उन्हें तरह-तरह के कष्ट झेलने पड़ते हैं। गर्भाधान, प्रसव और शिशु का पोषण यदि पुरुषों को करना पड़ता तो उन्हें छठी का दूध याद आ जाता। बीसियों तरह के यौन विकार महिलाओं को पुरुषों की अपेक्षा अलग से झेलने पड़ते हैं। यह फिटकरी ही है जो उन्हें प्रसव के बाद नये सिरे से नवयुवती बना देती है। सदियों से स्त्रियाँ फिटकरी के सहारे ही अपने यौनांग निर्मल, जवान और निर्विकार रखती आई हैं। प्रसव के बाद यौनांग फैलकर सम्भोग के आनन्द से वंचित हो जाता है, मगर फिटकरी उन्हें कुँआरी लड़की की तरह सहज, स्वाभाविक और सँकरा करके इस योग्य बना देती है कि वे आँखें मटकाकर अपने जीवन-साथी को खुला निमंत्रण दे सकें। गुप्तांग में खुजली और जलन से भी यह मुक्ति दिलाती है।

पुरुषों को यह रंगीन-मिज़ाज का बना देती है

फिटकरी न आयु का भेदभाव करती है, न स्त्री और पुरुष को अलग-अलग दृष्टि से देखती है। इसका काम है बच्चों को स्वस्थ और पुष्ट बनाना, जवानों को तन्दुरुस्त रखना और उन्हें तबीयत से रंगीन बनाए रखना। मोटापे से जिनके बदन चलने-फिरने के भी योग्य नहीं रह जाते, उन्हें तराशकर यह बाँके छैले बना देती है। जिनके तन सींकिया रह जाते हैं, उन्हें यह फूलने-फलने के अवसर देती है। फिटकरी स्वयं चाहे बेजान पदार्थ है, लेकिन प्राणधारियों में यह नई जान फूँक देती है। दिल उचाट होने लगे या शरीर जवाब देने लगे, फिटकरी का सेवन शुरू कर दीजिये। यह बदमिज़ाजी निकालकर रंगीन-मिज़ाज बना देगी।

फिटकरी की फुहार से पत्थर भी गल जाते हैं

पानी की फुहार से पत्थर टूटे या न टूटे, फिटकरी के सेवन से पथरी अवश्य टूट जाती है। हमें अपने पूर्वजों और ऋषि-मुनियों को धन्यवाद देना चाहिये, जिन्होंने फिटकरी के प्रयोग से पथरी गलाने का भेद हमारे लिए खोल दिया। जिन्हें ऑपरेशन से डर लगता हो या पेट फड़वाने से कतराते हों, उन्हें निडर होकर फिटकरी का सेवन करना चाहिये। मूत्राशय की पथरी कभी-कभी गुर्दे ही बेकार कर देती है। फिटकरी का सही ढंग से कुछ दिन प्रयोग करके देखिये, पथरी गलकर रेत की तरह बह निकलेगी।

पिलपिले सीने के उभार इससे गदरा जाते हैं

जिन महिलाओं को पौष्टिक खुराक नहीं मिलती उनके स्तनों के उभार सूखकर पिलपिली थैलियाँ-सी वन जाते हैं। फिटकरी के प्रयोग से स्तनों की शोभा निखर आती है, जिससे बुढ़ापे में भी महिलाओं का सौन्दर्य बना रहता है। फिटकरी के उबटन सदियों से महिलाओं के लिए वरदान रहे हैं। जिन्हें अपने शरीर से मोह हो, उन्हें इसका सेवन अक्सर करना चाहिये।

बच्चों के साथ यह प्यार से पेश आती है

शिशुओं और बालक-बालिकाओं के लिए फिटकरी बहुत ही गुणकारी है। पेट ख़राब हो, दूध पलटते हों, आँखें दुख रही हों, दाँत निकालते हों या फोड़ा-फुंसी सता रहा हो, फिटकरी से सारे रोग कट जाते हैं। ऐसे पदार्थ दुनिया में कोई-कोई होते हैं जो आँख, कान, नाक से लेकर पैरों के अंगूठे तक हर रोग पर दवा बनकर लगें। फिटकरी ऐसे ही अनमोल पदार्थों में से एक है। इसे सौभाग्य ही कहिये कि महँगाई के इस युग में भी फिटकरी इतनी सस्ती है कि कोई भी इसे आसानी से ख़रीद सकता है।

फिटकरी नशेबाज़ों के होश ठिकाने लगा देती है

नशा कोई भी हो, आदमी को उसकी क़ीमत अपनी सेहत से चुकानी पड़ती है। सिगरेट-बीड़ी के शौक़ीन कभी यह सोचने की कोशिश ही नहीं करते कि वास्तव में वे 'पी' नहीं रहे होते, बल्कि सिगरेट-बीड़ी को अपना खून 'पिला' रहे होते हैं। इसी तरह भाँग और शराब से शरीर खोखला हो जाता है। लेकिन फिटकरी नशों के जानलेवा असर से बचा सकती है। भाँग से बेहोशी और भुलक्कड़पन पैदा हो गया हो या शराब का खुमार न टूट रहा हो, फिटकरी आज़माइये और होश में लौट आइये।

यह लोरियाँ भी मीठी-मीठी सुनाती है

जिन्हें नींद न आती हो और रातभर करवटें बदलते रहते हों, उन्हें फिटकरी का सेवन करना चाहिये। नशे की गोलियाँ खाने-वालों को मालूम होना चाहिये कि उनसे जो नींद आएगी, उसमें मौत भी शामिल होगी। तनाव और थकान से ही मुक्ति पानी है तो फिटकरी का सहारा लीजिये। इससे नींद भी गहरी और स्वाभाविक आएगी, साथ ही नींद टूटने पर इस तरह अनुभव होगा जैसे गुलाबों की सुगंधित बगिया में रात गुज़ारी हो।

फिटकरी गिरे हुए को उठाके सीने से लगाती है

जीवन में आदमी सैकड़ों बार गिरता है और हज़ारों बार ग़लत पाँव धर देता है जिससे चोट, मोच, छिलन और घाव हो जाते हैं। ऊँची जगह से बच्चे या कमज़ोर लोग गिर भी जाते हैं जिससे अन्दरूनी चोट भी लग जाती है। अगर फिटकरी का तुरन्त सेवन कर लिया जाय तो न दर्द रहेगा, न खून बहेगा। सच तो यह है कि सिर से पाँव तक के रोगों के लिए फिटकरी रामबाण औषध है और प्राथमिक चिकित्सा के लिए तो इससे उत्तम कोई दवा शायद ही दूसरी होगी।

तो आइये, पहले यह जान लें कि फिटकरी का आयुर्वेदिक ढंग से हमारे बुज़ुर्ग किस रूप में इस्तेमाल करते आए हैं।

फिटकरी में है क्या ?

फिटकरी दो रसायनों के मेल से बनती है—(१) अल्युमीनियम सल्फेट, और (२) पोटैशियम सल्फेट। यह प्राकृतिक योग का नतीजा है। आम तौर पर यह शुद्ध करके इस्तेमाल की जाती है। खाने के लिए इसका शोधन ज़रूरी माना गया है। त्वचा पर लगाने के लिए यह अपने मूल रूप में ही प्रयुक्त की जाती है।

'फूल फिटकरी' कैसे बनती है ?

फिटकरी सफ़ेद नमक की डली की तरह होती है। नमक की डलियों में फिटकरी की डली पहचानना कठिन होता है। इसे जिह्वा से लगाकर ही पता चलता है कि नमक की डली कौन-सी है और फिटकरी की कौन-सी ? शुद्ध करने के लिए इसे पीस लेते हैं और तवे पर भून लेते हैं। भूनते समय इसके कणों में से जल का अंश सूख जाता है। जल सूख जाने पर इसका रंग दूधिया हो जाता है। सफ़ेद फूल जैसा रंग होने के कारण, एवं हल्की और सुपाच्य बन जाने के कारण, यह भुनी हुई फिटकरी ही 'फूल फिटकरी' कहलाती है। इसीलिए शुभ्रा, श्वेता और स्फुटिका आदि नामों

से आयुर्वेद-ग्रन्थों में इसका वर्णन मिलता है। 'फूल' की हुई फिटकरी को ही 'फिटकरी-भस्म' भी कहा जाता है।

किन रोगों पर फिटकरी का क्या प्रभाव है और किस विधि से इसका सेवन करें, यह अकारादि क्रम से रोगों के नाम के साथ बताया जा रहा है। इसे पढ़कर घर-परिवार को भी स्वस्थ रक्खें और गली-मुहल्ले में भी अपने ज्ञान से तन्दुरुस्ती बाँटें।

अपच—पेट में गड़बड़ तभी होती है जब हम खुद अपनी जान के वैरी हो जाते हैं। शरीर के अन्दर की मशीनरी तभी सही ढंग से चलेगी जब हवा, पानी, आग, आकाश और पृथिवी के पाँचों तत्त्वों में सन्तुलन रहेगा। हम ज़रूरत से ज्यादा खाएँगे तो हवा रुक जाएगी, पानी की कमी पड़ जाएगी। खाना हमारे शरीर का ईंधन है, मगर ईंधन इतने बेतुके ढंग से तो नहीं ठूँसना चाहिये कि आग (पेट की) ही बुझ जाए। भारी, चिकने, खट्टे, मसालेदार और विरोधी पदार्थ खाने से पेट की पाचन-क्रिया पर बुरा असर पड़ता है। इसका मतलब यह नहीं कि जिह्वा को स्वाद ही न लेने दें। खाने के छह रस माने गए हैं और भगवान् कृष्ण तथा श्रीराम भी हर तरह के पदार्थ खाते थे। ध्यान केवल यह रखना पड़ता है कि आपका हाज़मा कैसा है। लता मंगेश्कर जी चाहे गोलगप्पे ही खा लें, उनकी आवाज़ का जादू कम नहीं होगा। मगर जिनका गला पहले ही उत्तेजित हो, उन्हें चटनी-अचार छू लेने से ही खाँसी शुरू हो जाती है और गला बैठ जाता है; वे अगर नपे-तुले अन्दाज़ में और अपने स्वभाव को ध्यान में रखकर खाएँगे तो न अचार-चटनी से नुक़सान होगा, न मिर्च-मसालों से।

यदि भूल से हाज़मा बिगड़ ही जाय तो फ़िटक़री, कलमी शोरा और नौशादर पिघलाकर ठंडे कर लें। दो-दो ग्राम कलमी शोरा और नौशादर हों तो आधा ग्राम फिटकरी ही रंग जमा देगी। तीनों को स्टील की कटोरी में पिघलाकर ठंडा होने दें। यह इतनी तेज़ और प्रभावी औषध बन जाएगी कि शिशु को एक रत्ती और बड़े आदमी को चार रत्ती दवा की फंकी देकर ताज़ा पानी

पिला दें। यह 'लक्कड़हज़म पत्थरहज़म' चूर्ण का काम देगी। बच्चों को चम्मच में, पानी में घोलकर पिला सकते हैं। दवा तब और भी अधिक असर करेगी यदि एक समय का खाना स्वस्थ होने के लिए त्याग देंगे। पानी पीते रहिये, मगर इतना ठंडा न पियें कि दवा से जिस जठराग्नि को धधकाया जा रहा है, वही बार-बार बुझती रहे। इलाज भी कीजिये, परहेज़ भी रखिये, आप दो दिनों में पूरी तरह स्वस्थ हो जाएँगे। एक-दो दिन दलिया, खिचड़ी, थोड़ी मूँग की दाल से गुज़ारा कीजिये। धीरे-धीरे सामान्य भोजन पर आ जाइये।

अंग खुल जाना—भगवान् का दिया हुआ यह शरीर इसी रूप में सुन्दर लगता है। कोई भी अंग फूल जाय या कट-फटकर अलग हो जाय तो बेढंगा भी लगेगा और पूरी क्षमता से काम भी नहीं करेगा। फिटकरी का प्रयोग करके आप हर अंग को कुदरती साँचे में ढाल सकते हैं। फिटकरी एक तरह से खाई पाटने का काम करती है, क्योंकि यह संकुचन (सिकोड़ने) और मिलन (जोड़ने) की तासीर रखती है। महिलाओं को यह विशेष रूप से अनुकूल है। यौनांग खुल जाने पर यदि वे फिटकरी के पानी से दो-चार बार गुप्तांग धो लेंगी तो वे दोबारा कुँआरी कन्या के समान हो जाएँगी। त्वचा की दरार जोड़ने में भी इसीका प्रयोग करना चाहिये, क्योंकि यह कीटाणुओं का प्रवेश रोककर घाव को तुरन्त भरने में जुट जाती है। तासीर में 'छुईमुईपन' होने के कारण यह महिलाओं को लाजवन्ती (लज्जाशील) बनाए रखने में बहुत सहायक है। इसके लिए फिटकरी 'फूल' करने की ज़रूरत नहीं होती। घाव पर चाहे यह थोड़ी देर के लिए करारी होकर लगती है, लेकिन सामान्य त्वचा पर यह किसी तरह की जलन पैदा नहीं करती।

आफ़्टर शेव लोशन—दाढ़ी बनाने के बाद फिटकरी की डली गालों और ठोडी पर मलने से वे घाव और छिलन भी बन्द हो जाते हैं जो दिखाई नहीं देते। ब्लेड-उस्तरे से कट जाने पर खून

भी वह रहा हो तो बन्द हो जाता है। आजकल इसे 'पुराना फ़ैशन' समझकर लोग बाज़ारू लोशन खरीदने लगे हैं जो सुगन्धित तो अवश्य होते हैं, लेकिन महँगे और अप्राकृतिक भी हैं। इन लोशनों को पहले जानवरों की चमड़ी उधेड़कर आज़माया जाता है कि मनुष्य के लिए कहाँ तक उपयोगी हैं। यदि इन लोशनों का भारतीय जन बहिष्कार कर दें तो निश्चित रूप से जीव-हत्या में भागीदार होने से बचा जा सकता है। फिटकरी ऐसा बढ़िया लोशन है जिसे डली के रूप में कहीं भी ले-जाया जा सकता है और इसके बहने या बेकार जाने की भी कोई आशंका नहीं रहती।

आँख में कुकरे—कुकरे या रोहे एक ही विकार के दो नाम हैं। बच्चों की आँख में हों तो रोहे कहलाते हैं और बड़ों की आँख में हों तो कुकरे। आम तौर पर ये आँख के ऊपरी पपोटे के नीचे फुंसी के रूप में होते हैं, मगर लापरवाई से काम लें तो निचले पपोटे के अन्दर भी हो सकते हैं। यह कष्ट गर्मी, धूल, छूत आदि से शुरू होता है। रोहे हों या कुकरे, चैन नहीं लेने देते। पपोटे सूज आते हैं और गन्दा पानी बहने लगता है। चाहे आप डॉक्टर के पास जाएँ, चाहे वैद्य के पास, इन्हें निकलवाते समय कष्ट तो होता ही है। फिटकरी से आप घर-बैठे कुकरे-रोहे दूर कर सकते हैं। पाँच-पाँच ग्राम फिटकरी और सुहागा पीस लीजिये, इसी में सवा-डेढ़ ग्राम कलमी शोरा मिला लीजिये। इसे पीसने के बाद छान भी लीजिये। आँख में डालनेवाली कोई भी चीज़ कणदार नहीं होनी चाहिये जो पुतली में घाव कर दे। इस पिसे हुए चूर्ण की एक ही रत्ती कुकरे जला देगी और वे पानी बनकर आँख से बह जाएँगे। बच्चों को आधी मात्रा ही बहुत है। कुकरे या रोहे जलते समय तीखी छटपटाहट होगी, क्योंकि ये पलकों के साथ जुड़े होते हैं; लेकिन घबराएँ नहीं, यह आँख को कोई नुकसान नहीं पहुँचाती।

दवा लगाने के बाद आँखों से छमछम पानी बहेगा। इसे अच्छी तरह बह जाने दें; वास्तव में कुकरे-रोहे ही गलकर बहा करते हैं। किसी साफ़ और मुलायम कपड़े से आप यह पानी पोंछते

रहिये। पाँच मिनट बाद साफ़-सुथरा ताज़ा पानी लेकर आँखों पर छींटे मारें। गन्दा-मैला पानी हर्गिज़ इस्तेमाल न करें। आँखें धुल जाने के बाद साफ़ रुई की गद्दी भिगोकर आँखों पर रखके रोगी को लिटा दें। सुबह और शाम, दोनों समय दो दिन दवा डालें। रोहे-कुकरे जड़ से जा चुके होंगे।

आँख में जाला—फिटकरी और शहद, दोनों ही आँखों के लिए प्रभु का वरदान हैं। फिटकरी पीसकर रख लें और किसी छोटी-सी डिबिया में शहद डाल दें। आधा चम्मच शहद में दो ग्राम फिटकरी डालकर ढक्कन बन्द कर दें। इस शहद की सलाई सुबह-शाम आँखों में डालते रहें। जाला अपने-आप कटकर और गलकर बह जाएगा। शहद अस्ली ही होगा तो पूरा लाभ मिलेगा। अस्ली शहद आँखों में लगेगा और पानी बनकर निकल जाएगा। नक़ली शहद होगा तो आँखों में चिपकन पैदा करेगा। अस्ली शहद के प्रभाव से, पानी बह जाने के बाद आँखें निर्मल हो जाएँगी और ठण्डक-सी अनुभव होगी। आँखों का जाला काटने के लिए शहद और फिटकरी से अधिक गुणकारी कोई दूसरी दवा मिल भी नहीं सकती।

आँख में फोला—इसे जितनी जल्दी हटा दें, उतना ही अच्छा। पक जाने पर इसे निकालने में लम्बा इलाज करना पड़ता है। फिटकरी फोला भी गला देती है। पहले फिटकरी और नौशादर पाँच-पाँच ग्राम पीसकर मैदे की तरह मुलायम कर लें। इनकी तेज़ी और तीखापन दबाने के लिए पाँच ग्राम मिश्री भी मिला लें। इस्तेमाल से पहले इसे बारीक कपड़े में से छान लें, ताकि कोई कण आँख में पड़कर पुतली में घाव न कर दे। एक सलाई फोले-वाली आँख में डालें और दूसरी आँख में साधारण सुरमे की सलाई डालें। पहली सलाई से ही फोला कटना शुरू हो जाएगा। दवा डालने के बाद पलकें मिचमिचाकर पानी बहने दें। एक बार सुबह और एक बार रात को सोते समय आँखों में आँजते रहें। इलाज तब तक जारी रक्खें जब तक पूरी तरह फोला उतर न जाय।

इसमें महीना भी लग सकता है, दो महीने भी लग सकते हैं। यदि दोपहर के खाने के बाद आराम करने की आदत हो तो उस समय भी एक सलाई लगा सकते हैं। दवा डालते ही पलकें उघाड़कर काम में न लग जाएँ। कुछ देर पलकों को मींचने-खोलने के बाद, पलकों से ही दो-तीन बार आँखें ज़ोर से मींचें और गन्दा पानी वह जाने दें। उसके बाद स्वच्छ कपड़े से आँखें पोंछकर पाँच मिनट पलकें बन्द करके आराम करें। इस तरह दवा का असर जल्दी रंग लाएगा।

अगर नौशादर न मिले तो आधा चम्मच बकरी के दूध में आधा ग्राम फूल फिटकरी घोलकर ही आँजते रहें। फोला काटने का काम फ़िटकरी ही करेगी।

आँख में लाली—शहद में फिटकरी मिलाकर आँखों में आँज दें। बच्चोंवाला छोटा-सा आधा चम्मच शहद लेकर उसमें फूल फिटकरी का महीन चूर्ण दो रत्ती मिला दें। इसकी एक-एक सलाई तीन-तीन घंटे बाद आँखों में फेर दें। शहद सही होगा तो सारी लाली खींच लेगा। जितना अधिक पानी बहेगा, उतनी ही जल्दी आराम आएगा। बाद में पलकों पर दूध की ज़रा-सी मलाई चुपड़कर जलन शान्त कर दें।

आँखों में जलन—गर्मी और गन्दगी से आँखों में जलन होना कोई अचम्भा नहीं। शरीर में गर्मी बढ़ जाए, तब भी आँखों पर इसका प्रभाव अवश्य पड़ता है। फिटकरी का एक रत्ती पिसा-छना चूर्ण ज़रा-सी दूध की मलाई में डालकर पलकों पर लेप दें और चादर तानके सो जाएँ। आँखों की जलन रातोंरात उड़ जाएगी।

जब भी शरीर की गर्मी का आँखों पर असर हो तो खूब मल-मलकर नहाएँ, रगड़-रगड़कर बदन पोंछें। त्वचा के छेद खोल दें ताकि अन्दर की भड़ास निकल जाए। नहाने के बाद अन्दर की गर्मी निकलने का सबूत यह है कि बाहर से बदन गर्म हो जाता है। इसी से समझ जाइये कि अन्दर की ठण्डक से गर्मी बाहर को भाग रही है। पसीना आने का भी यही मतलब होता है।

घर में गुलाब-जल पड़ा हो तो आँखों की जलन शान्त करने के लिए परम हितकारी है। पहले फिटकरी के चूर्ण की बहुत ही हल्की-सी परत, सलाई से लेकर आँखों में आँज दें, उसके बाद गुलाब-जल की दो-दो बूँद ड्रॉपर से आँखों में डाल दें। आधा मिनट पलकें बन्द रक्खें। तब खुलकर पानी निकल जाने दें। इतने से ही आँखें साफ़-स्वच्छ हो जाएँगी।

आँखें दुखना—(१) सफ़ेद फिटकरी पाँच-सात बूँद पानी में पीसकर सलाई से आँखों में लगाया करें। लाली होगी तो वह भी छँट जाएगी; धूल-धपाड़े का असर होगा तो गन्दा पानी बनकर निकल जाएगा; अधिक देर तक फ़िल्म या टेलीविज़न देखने अथवा देर रात तक लगातार पढ़ने से कष्ट होगा तो वह भी नहीं रहेगा।

(२) कैमिस्ट की दुकान से एक शीशी 'डिस्टिल्ड वाटर' की ले आइये। उसमें पाँच-पाँच ग्राम फिटकरी और कलमी शोरा डाल दीजिये। थोड़ी देर में दोनों ही घुलकर पानी बन जाएँगे। आँखों के लिए यह अक्सीर दवा है। ड्रॉपर से दो-दो बूँद सुबह-शाम आँखों में डाला लीजिये। गाँव-कस्बे के लोग 'डिस्टिल्ड' पानी की जगह बरसात का पानी प्रयोग कर सकते हैं। शुरू के छींटों में वायुमंडल की धूल-माटी और ज़हरीले तत्त्व होते हैं, इसलिए वर्षा का पानी तभी इकट्ठा करें जब पाँच-सात मिनट तक बरस चुका हो। बाद के छींटे निर्मल और आरोग्यता देनेवाले होते हैं। वर्षा के पानी को शीशी में डालकर पाँच-पाँच ग्राम फिटकरी और कलमी शोरा डाल दें और दवा बना लें। फूल की हुई फिटकरी भी प्रयोग में लाई जा सकती है।

(३) गुलाब के जल में फिटकरी घोलकर छोटी शीशी भर लें और दिन में चाहे चार बार ड्रॉपर से दो-दो बूँदें आँखों में डालते रहें। इसे बड़ों के लिए थोड़ी तीखी भी बना सकते हैं। बच्चों के लिए बीस ग्राम गुलाब-जल में आधा ग्राम फिटकरी काफ़ी है, मगर बड़ों के लिए डेढ़ ग्राम तक फिटकरी मिला सकते

हैं। यह कोई महँगी भी नहीं है, इसलिए अड़ोस-पड़ोस और गली-मुहल्ले में भी आप दुखती आँखों के लिए बाँट सकते हैं। इससे पुण्य भी होगा और यश भी मिलेगा।

(४) फिटकरी का प्रयोग तो आप कर ही सकते हैं, रुई का टोटका भी बड़ा लाभकारी है। गाँवों में अब भी पुराने लोग जब भरी दुपहरी हल चलाते हैं तो गर्मी से आँखों को बचाने के लिए कानों में रुई ठोंस लेते हैं। इससे आँखें दुखने की नौबत नहीं आती। यदि एक आँख दुखने के आसार दिखाई दें तो एक ही, उसी ओर के कान में रुई ठोंसें और दूसरे कान से सुनने का काम लेते रहें। अगर दोनों आँखें दुखने लगें तो दोनों कानों में रुई के डाट लगा दें। गाँव के लोग इसे टोना-टोटका कहते हैं, वास्तव में यह कानों और आँखों की शिराओं (सूक्ष्म नसों) के आपसी सम्बन्ध के कारण है। पैरों के अंगूठे तक का आँखों से सम्बन्ध है। पाँव को चोट लगे तो पीड़ा से आँखें भी सिकुड़ जाती हैं। गर्मियों में उत्तरप्रदेश और बिहार के लोग इसीलिए कानों पर कपड़ा लपेट लेते हैं कि आँखें बची रहें।

आँखों से पानी—(१) सौ ग्राम हल्का गर्म पानी लेकर दो-ढाई ग्राम फिटकरी घोल दें। हथेली में पानी लेकर दोनों नथुनों से खींचें। दो-तीन बार नथुनों से खींचकर नथुनों से ही निकालें, उसके बाद नथुनों से खींचकर गले में उतारें और मुँह से निकाल दें। तब दो-चार बार ग़रारे करें और गले के अन्दर तक लाकर कुल्ला फेंक दें। बाकी बचे पानी से खुली आँखों में छींटे मारें। कपड़े से न पोंछें, बल्कि आँखों को अपने-आप सूखने दें। पानी बहना तो बन्द हो ही जाएगा, आपको यह भी महसूस होगा कि आँखों में ठण्डक पड़ गई है।

(२) अनार का रस भी आँखों की शिराओं में से दूषित पानी निकाल देता है, मगर न अधिक खट्टा हो और न अधिक मीठा। अनार-रस में एक कण (ज़रा-सी) फिटकरी भी घोल दें। उसे दवा की तरह आँखों में टपका दें। दूषण निकल जाएगा और आँखें

निर्मल हो जाएँगी।

आँव आना—फिटकरी फूल कर लें और दस ग्राम अनारदाना में ढाई ग्राम फिटकरी पीस लें। इसी में इक्कीस पत्ते पुदीना के धोकर डाल दें, और पाँच ग्राम काला नमक तथा ग्यारह काली मिर्चें रगड़ दें। घुटाई ऐसी करें कि मैदे की तरह मुलायम हो जाए। इस स्वादिष्ट चटनी को अँगुली से चाटना शुरू कर दें। चाहे अपच से आँव आ रही हैं या कब्ज़ से, तीन-चार घंटों में ही आराम आना शुरू हो जाएगा। अगर कब्ज़ होगी तो प्यास भी लगेगी। चटनी की गर्मी से भी थोड़ी देर प्यास भड़केगी। आप निश्चिन्त भाव से पानी पी सकते है। यदि दस्त के साथ आँव आ रही हो तो प्यास पर थोड़ा कंट्रोल करें और चटनी को पाचक अग्नि भड़का लेने दें। मल बँध जाने पर आँव आने का कष्ट ही नहीं रहेगा। फिटकरी के असर से हाज़मा भी सही हो जाएगा और पेट भी निर्मल होता रहेगा। हरे पुदीने का मौसम न हो तो सूखे पुदीने से काम चला लें। सूखा पुदीना न मिले तो एक गाँठ अदरक की छीलकर मिला लें।

एग्ज़ीमा—रोग गीला हो या सूखा, पानी रिसता हो या काले दाग छोड़ता हो, दो ग्राम फूल-फिटकरी और आधा ग्राम भुना हुआ सफ़ेद ज़ीरा दस ग्राम मिश्री के साथ पीस लें। पीसते हुए इसमें पाँच रसीले नीबुओं का रस रचा दें। इस गाढ़े रस में दो प्याज़ों का रस मिलाकर नाक बन्द करके पी जाएँ। नथुने तो फुनफुना उठेंगे, मगर एग्ज़ीमा की भी जड़ें हिल जाएँगी। इसके बाद एग्ज़ीमावाले अंग पर अपना मूत्र लेप दें। इस विधि से खून का विकार भी निकलने लगेगा और त्वचा भी निर्मल होने लगेगी। दिन में दो बार दवा अवश्य पियें। पेशाब से एग्ज़ीमा-ग्रस्त अंग को धोने का काम आप फ़ुर्सत में कर सकते हैं। इसके लिए सुबह और रात का समय ठीक रहता है। एग्ज़ीमा को रोकने के लिए अपने मूत्र से उत्तम दवा कोई नहीं है।

जल्दी आराम चाहते हों तो गर्म और खुश्क पदार्थों से परहेज़

करें। चाय, कॉफ़ी, शराब, गाँजा, चरस, लाल मिर्च, खटाई, अचार, तेज़ मसाले, यहाँ तक कि तेज़ नमक भी एग्ज़ीमा के रोगी के लिए विष-समान हैं। बहुतों को शायद हमारी इस बात पर विश्वास न आए कि मिलवाली सफ़ेद चीनी से भी एग्ज़ीमा उभर आता है। इस विकार में देशी बूरा, शक्कर और गुड़ तो थोड़ा-बहुत ले सकते हैं, मगर राशनवाली चीनी से दूर रहें। जो लोग हाथ से चीनी तोलकर बेचते हैं, उन्हें पाँच-छह महीने में हाथों का एग्ज़ीमा हो जाता है। इस बारे में विस्तार से जानने के लिए **'घर का वैद्य : गन्ना'** पढ़ सकते हैं।

यदि कब्ज़ नहीं रहने देंगे और फिटकरी के योग से दवा बना-कर खाएँगे और स्व-मूत्र से दूषित अंग धोते रहेंगे तो तीन दिनों में ही शान्ति अनुभव कर लेंगे। चूँकि ठोस पदार्थ छत्तीस घंटों में पचते हैं, इसलिए उनका दूषण निकलने में भी इतना समय लग ही जाता है। जड़ से एग्ज़ीमा उखाड़ने में आपको एक सप्ताह पथ्य और परहेज़ से काम लेना होगा।

कान बहना—फिटकरी उन तन्तुओं और शिराओं का मुँह बन्द कर देती है जिनसे गन्दा मवाद निकलता है और कानों से दुर्गन्ध आती है। (१) फिटकरी के पानी से कानों को धो डालिये। बच्चा हो तो पहले सलाई पर रुई लपेटकर मवाद साफ़ कर डालिये। उसके बाद फूल की हुई फिटकरी भुरक दीजिये। रात को सोने से पहले प्याज़ के ताज़ा रस की बूँदें कान में टपकाकर दो मिनट बाद बहा दीजिये, उसके बाद फूल फिटकरी भुरक दीजिये। (२) कड़वा तेल दस ग्राम लेकर पाँच ग्राम फूल-फिटकरी और ज़रा-सी पिसी हुई हल्दी पकाकर रख लें। दो-दो बूँदें कानों में टपकाकर, रुई की डाट कानों को लगाकर सो जाएँ। तीन-चार दिनों में ही कान निर्मल हो जाएँगे।

काली खाँसी--फिटकरी और गन्ने के शीरे से निकाली गई चीनी (घरेलू) समान मात्रा में पीसकर रख लें। कुल पाँच ग्राम दवा से ही काली खाँसी भाग जाएगी। गन्ना बोनेवाले किसानों

के घरों में शीरे से जो चीनी तैयार की जाती है, वह गले और साँस के विकार दूर करने में रामवाण है। जहाँ यह चीनी न मिले, वहाँ मिश्री का प्रयोग करें। ज़हरीले रसायनों से गोरी की हुई मिश्री या चीनी लाभ तो दे नहीं सकती, रोग अवश्य बढ़ा देती है। फिटकरी भी पहले फूल कर लें और देशी चीनी या मिश्री के साथ पीस लें। दोनों ढाई-ढाई या पाँच-पाँच ग्राम मिला सकते हैं। एक या दो रत्ती मात्रा ही ऐसा असर दिखाएगी जैसा अणु बम का होता है। अनुभूत नुस्ख़ा है, जब चाहे आज़मा लें।

काँच निकलना—जब शौच के साथ गुदा भी बाहर निकलने लगे तो खुराक भी बदल दें और शौच के समय ज़ोर भी न लगाएँ। तरीदार पाचक पदार्थ खाने और गाजर-मूली या सन्तरे आदि का जूस पीने से शौच अपने-आप आसानी से होगा। यदि और कोई कष्ट हो तो दस-बारह ग्राम फिटकरी टब या खूब खुले बर्तन में डालकर गुदा-स्नान के लिए दस मिनट पानी में डुबाए रक्खें। पूरे शरीर को डुबाने की कोई ज़रूरत नहीं। केवल गुदा-भाग पानी में रक्खें और दसेक मिनट सुबह-शाम दुहराएँ। फिटकरी के असर से संकुचन अपने-आप होने लगेगा और गुप्तांग सही स्थिति में लौट जाएगा।

कुत्ते के काटने पर—फिटकरी विषनाशक है। एक छोटी कटोरी गाय का घी सुहाता गर्म करके फूल की हुई पाँच ग्राम फिटकरी मिलाएँ और पिला दें। गोघृत भी हर तरह का विष निर्विष करके मनुष्य को बचानेवाला है। जिन लोगों को घी पीने की आदत न हो, उनका जी कच्चा होने लगता है। उन्हें चाहिये कि घी पीकर कच्चे प्याज़ को दाँतों से काटकर चबाते रहें। फूल-फिटकरी का चूर्ण भी प्याज़ के साथ उसी तरह खाएँ जैसे नमक छुआकर प्याज़ खाया जाता है। जहाँ कुत्ते ने दाँत गाड़े हों, वहाँ भी प्याज़ और फिटकरी पीसकर लेपते रहें। दस-दस मिनट बाद प्याज़-फिटकरी का ताज़ा लेप करते रहें और पुराना पोंछते रहें। अगर पागल कुत्ते ने भी काटा होगा, तो भी पेट में इंजेक्शन

लगवाने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

कोढ़—सभी रोग खान-पान में बदपरहेज़ी का नतीजा हैं। बाद में ये खून में रच जाते हैं और माता-पिता से सन्तान को भी विरासत में मिलने लगते हैं। कोढ़ निजी भी होता है और पैतृक या मातृक भी। धैर्य और विश्वास के साथ इलाज करने पर इसे रोका भी जा सकता है। फिटकरी सस्ती होने पर भी कोढ़ मिटाने में सोने-चाँदी से भी अधिक क़ीमती है। 'भावप्रकाश निघण्टु' में स्पष्ट लिखा है कि 'स्फुटिका निहन्ति श्वित्र-विसर्पान्' अर्थात् फिटकरी (स्फुटिका) श्वित्र (कोढ़) और विसर्प (रींगने-फैलनेवाले) त्वचा-रोगों को जड़ से उखाड़ देती है। कोढ़ पैदा होता है विरोधी पदार्थों के सेवन से, जैसे मछली खाकर दूध पी लेना, शहद और घी को बराबर मात्रा में खा लेना, आदि। आप सात्त्विक और शरीर के अनुकूल पदार्थों का सेवन शुरू कर दीजिये, कोढ़ पर ब्रेक लग जाएगी। खटाई, मिर्च-मसाले, तेज़ नमक, मिल की चीनी, अधिक मात्रा में चाय, कॉफ़ी, शराब और चरस-गाँजा आदि उत्तेजक पदार्थों का सेवन घटाते-घटाते थोड़ी मात्रा पर आ जाइये। इसके साथ ही फिटकरी से इलाज शुरू कर दीजिये।

सौ ग्राम फिटकरी पीसकर तवे पर भस्म बना लीजिये। एक चम्मच शहद में दो रत्ती फिटकरी मिलाकर गाजर-मूली के रस में पीना शुरू कर दीजिये। सौ ग्राम गन्धक शुद्ध करके, बराबर मात्रा में शुद्ध (फूल की हुई) फिटकरी मिलाइये और नीम के रस में घोंटकर कड़वे तेल में आग पर पकाइये। जब गाढ़ी लेई की तरह बन जाए तो त्वचा पर इसका लेप किया कीजिये। दो-ढाई घंटे बाद नीम-पत्ती को पानी में उबालकर लेप धो डालिये और फिटकरी के पानी से स्नान करके काम-धन्धे पर जाइये। शरीर पर मलनेवाले तेल में भी फिटकरी मिला लीजिये। साबुन भी नीम-रस से तैयार किया हुआ प्रयोग में लाएँ। कोढ़ अगर साँप की तरह शरीर पर रेंगकर जगह-जगह फूट निकला हो, जिसे 'विसर्प' रोग कहते हैं, फिटकरी उसका भी फन कुचल देगी। खाने-पीने

और आचार तथा व्यवहार में सात्त्विक होने पर ही सुख मिलेगा।

खरोंच से खून-ख़राबा—आजकल टिटेनस से भी लोग जान से हाथ धो बैठते हैं। कील या लोहे की पत्ती से लगी मामूली-सी खरोंच भी जानलेवा हो जाती है। हाल के वर्षों में दिल्ली के विश्व-विख्यात सरकारी हस्पताल 'सफ़दरजंग' में टिटेनस की ऐसी महामारी फैली कि आधा हस्पताल इसी रोग की चपेट में आ गया। यदि समय पर ज़रा-सी फिटकरी खरोंच पर घिस दें या फूल-फिटकरी का पाउडर भुरक दें तो चादर तानकर बेफ़िक्री की नींद सो सकते हैं। बरसात के मौसम में ज़रा-सी त्वचा छिल जाय और लापरवाही कर दें तो शरीर का सारा ख़ून जहर बन सकता है। बड़े शहरों का जीवन पहले ही दूषित हवा-पानी के कारण ख़तरे में होता है, इसलिए मामूली खरोंच को भी ख़तरे की घंटी समझें और फिटकरी के सेवन से ख़तरे को फन उठाने से पहले ही कुचल दें।

खाज-खुजली—त्वचा सर्द-गर्म हो जाने पर खाज भी उठा करती है और खुजली भी बन जाती है। कड़वे तेल में फूल-फिटकरी डालकर गर्म करें और शीशी में भरकर दो-तीन टिकिया कर्पूर (मुश्क काफूर) की डालके ढक्कन लगा दें। जब खुली धूप हो और सहने-योग्य हो तो इस तेल की वदन पर मालिश करें। सूर्य की सुहाती किरणों को वदन पर पड़ने दें। सर्दी के मौसम में दोपहर को मालिश करें, गर्मी की ऋतु में सूर्योदय की धूप में तेल लगाएँ। दस मिनट बाद स्नान करें, मगर साबुन न लगाएँ। दो दिनों में खाज-खुजली जाती रहेगी। खून में ख़राबी हो तो गाजर-मूली का दो-तीन बार जूस पियें। जूस महँगा पड़ता हो तो गाजर-मूली खुद ही चबाकर खा जाएँ। अधिक नहीं तो भोजन के साथ आधी मूली और आधी गाजर कद्दूकश कराके खाया करें। पूरा लाभ तभी मिलेगा जब मूली की गैस सीधे पेट में जाए और इसके लिए दाँतों से काटकर चबाना ही लाभकारी है।

खाज-खुजली में अचार, मिर्च-मसाले, खट्टे पदार्थ और राशन-

वाली चीनी का त्याग कर दें।

यदि शरीर के किसी खास अंग में खुजली हो तो फिटकरी के पानी से सुबह-शाम धोकर कड़वा तेल लगा दें। तेल में कर्पूर की टिकिया अवश्य डालें, क्योंकि खाज-खुजली रोकने में यह राम-वाण है।

खाँसी के झटके—फिटकरी की तासीर रूखी-सूखी होने के कारण लोग समझते हैं कि इसका प्रयोग केवल कफ निकालने के लिए किया जाता है। यह कोरा वहम है। सूखी खाँसी में भी यह गुणकारी है, यदि ढंग से इसे उचित मात्रा में लिया जाय। फिटकरी पीसकर भून लें और हर तरह की खाँसी से छुटकारा पाएँ।

सूखी खाँसी हो तो दस ग्राम फिटकरी और पच्चीस ग्राम मिश्री का चूर्ण तैयार कर लें। सुहाता गर्म दूध ढाई सौ ग्राम लेकर एक ग्राम चूर्ण की फंकी के साथ पियें। आप जान ही चुके हैं कि फिटकरी रत्तियों की मात्रा में ली जाती है। चूर्ण में भी फिटकरी का हिस्सा आधे से कम ही होगा क्योंकि मिश्री ड्योढ़ी डाली गई है। अधिक दूध ख़रीदने की क्षमता न हो तो सौ ग्राम दूध और आधा ग्राम चूर्ण की मात्रा का सेवन करें। प्रातः-सायं दो वार प्रयोग करें। दूध को पीने की वजाय चूसने की आदत डालें। खाँसी से छुटकारा पाने तक सिगरेट-वीड़ी आदि सूखे नशे त्याग दें। तीन दिनों में ही खाँसी के झटके थम जाएँगे।

तर खाँसी हो तो दूध-दही, घी-मक्खन, तेल-खटाई और अचार-चटनी से परहेज़ करें। फिटकरी की भस्म पाँच ग्राम तैयार करके पन्द्रह पुड़िया बना लें। पहली पुड़िया प्रातः चाय के साथ फाँक लें। दूसरी पुड़िया दफ़्तर-दूकान जाते समय पान में डालकर चूसते रहें। तीसरी पुड़िया भोजन के आधे घंटे बाद पानी के साथ फाँक लें। चौथी पुड़िया शाम को कॉफ़ी या चाय के साथ सेवन करें। पाँचवीं पुड़िया रात के खाने के बाद पान में डालकर थोड़ी दूर टहलते हुए चूस-चबा लें। इस तरह तीन दिनों

में साँस-नली, फेफड़े और सीना साफ-स्वच्छ हो जाएँगे।

जो लोग चाय-कॉफ़ी का सेवन नहीं करते, उन्हें चाहिये कि तुलसी-दल का काढ़ा बनवाकर, अथवा आयुर्वेदिक चाय के एक कप के साथ फिटकरी-भस्म लेते रहें। एक-दो मात्रा एक चम्मच शहद में घोलकर भी चाट सकते हैं। कफ निकालने में कॉफ़ी-चाय की बजाय यदि शहद में फिटकरी लेंगे तो जल्दी और शर्तिया आराम आने लगेगा, क्योंकि इस विधि से फिटकरी धीरे-धीरे घुलती है और बलगम खुरचकर निकालने का उसे पूरा अवसर मिलता है।

खूनी दस्त—शौच के साथ निकलनेवाला खून वास्तव में दूषित खून होता है। अपच आदि के कारण जब खाद्य पदार्थों के कच्चे रसों से कच्चा खून बनने लगता है तो शरीर उसे बाहर को धकेल देता है। वैसे तो दूषित खून का निकल जाना ही उचित है, मगर ख़तरा यह होता है कि शरीर में खून ही न रहा तो शरीर चलेगा कैसे? इसलिए पाचन-क्रिया को तेज़ करके रसों को पकाने की ज़रूरत पड़ती है। एक या डेढ़ रत्ती फिटकरी की भस्म दो चम्मच शहद में डालकर चाट जाएँ। दिन में यह क्रिया पाँच बार दोहराइये। दिनभर में आप दो ग्राम तक फिटकरी-भस्म और डेढ़ सौ ग्राम तक शहद ले सकते हैं। इनके प्रभाव से दस्त भी रुकने लगेंगे, पाचन-क्रिया भी तेज़ होगी, नया रक्त भी बनने लगेगा। जौ का दलिया अथवा दूध में साबूदाना की खीर पकाकर खाएँ। खीर गाढ़ी बनाएँ ताकि मल बँधने लगे। इस विकार में न कब्ज़ ही होना चाहिये, न दस्त ही आने चाहियें। भारी पदार्थ, नमक और गर्म मसाले एक सप्ताह के लिए पूरी तरह त्याग दें।

यदि **गर्मी के कारण** खूनी दस्त आ रहे हों तो गाय के दही का मट्ठा तैयार करके मक्खन निकाल लें और आधा ग्राम फिटकरी-भस्म एक कप मट्ठा में घोलकर स्वाद लेते हुए चूस-चूसकर चाटें। शाम से पहले आप तीन बार मट्ठा और फिटकरी ले सकते हैं। इससे खूनी दस्त तीन-चार घंटों में ही थम जाएँगे।

अगर **बाय (वायु) का प्रकोप** हो तो मट्ठा में दो-ढाई चम्मच शहद घोलकर चूसते हुए चाटें। दो-दो घंटे बाद आप दिन में तीन बार सेवन कर सकते हैं।

खून न रुकना—फिटकरी का कमाल देखना हो तो त्वचा या घाव से बहते खून पर भुरककर देखिये, ज़बर्दस्त ब्रेक का काम करेगी। फिटकरी मल भी सकते हैं और भुरक भी देते हैं। छिलन या कटाव हो तो मल दीजिये; घाव हो तो पीसकर भुरक दीजिये। कटी हुई शिराओं और तन्तुओं का मुँह बन्द करेंगे तो सुइयाँ-सी अवश्य चुभेंगी, मगर पलभर छटपटाकर आप अपना कीमती खून एक-एक बूँद बचा सकते हैं। यदि चाहें तो फिटकरी का चूर्ण भुरककर ऊपर से पीपल या पान का पत्ता बाँध दें। इससे मक्खियाँ नहीं बैठेंगी और घाव में किसी प्रकार के दूषण (सैप्टिक) की आशंका नहीं रहेगी।

गाँठें फूलना—कभी-कभी रक्त-विकार और गर्मी के असर से गुडुम अथवा गाँठ-सी उ़भर आती है। चढ़ती जवानी में कच्चे कील निकालने के चक्कर में भी कई बार ज़हरीली गाँठें फूल आती हैं। कभी-कभी तो ऐसी गाँठें न पककर ही फूटती हैं, न बैठ ही पाती हैं। फिटकरी की मरहम बनाकर लेप दीजिये और गाँठ से छुटकारा पा लीजिये। गन्ने का शीरा मिल जाय तो उसी में दस ग्राम फिटकरी मिलाकर गाढ़ा लेप कर डालिये। शीरा थोड़ा गर्म होगा तो जल्द आराम आएगा। शीरा न मिले तो फिटकरी और गुड़ बराबर मात्रा में लेकर, किसी कटोरी में पानी डालकर मरहम बना लीजिये। एक-दो लेप में ही या तो गाँठ पककर फूट जाएगी और मवाद निकल जाएगा, या फिर खून पिघल जाएगा और गाँठ वहीं घुल जाएगी। आसान इलाज है और जल्दी असर करनेवाला है।

गुर्दे का दर्द—यह बड़ा नामुराद रोग है और रोगी का जीना हराम कर देता है। गुर्दे की सफ़ाई के लिए फिटकरी से उत्तम कोई दवा नहीं। आधा ग्राम फिटकरी और एक ग्राम कलमी

शोरा पीस लें। डेढ़ ग्राम दवा की आप नौ पुड़ियाँ बना लें। सुबह एक पुड़िया बकरी या गाय के दूध के साथ फाँक लें। दोपहर को दूसरी पुड़िया गन्ने के रस या सन्तरे के जूस के साथ निगल लें। रात को तीसरी पुड़िया दूध के साथ सेवन करें। गाय या बकरी का दूध न मिले तो बाज़ार से दूध ले लें, क्योंकि उसमें पहले ही आधा पानी होता है और क्रीम भी निकल चुकी होती है। मलाई और चिकनाई से परहेज़ करें। खाने के लिए सूजी की रोटी और मूँग की पतली दाल लें और घी-मक्खन के बिना ही खा जाएँ। तीन-तीन पुड़ियाँ तीन दिन सेवन करने से ही बात बन जाएगी। थोड़ी-बहुत कसर रह गई हो तो दो-तीन दिन के लिए नयी दवा बना लें। जब तक पूरी तरह चैन न आ जाए, चाय-कॉफ़ी और शराब या भाँग आदि से परहेज़ रक्खें। गर्म और खुश्क पदार्थों का सेवन हानिकर है। गाजर और मूली का रस एक कप में दो-ढाई रत्ती फिटकरी (भस्म) घोलकर पी सकते हैं। पेशाब खुलकर आने लगेगा और गुर्दे का दर्द कम होता चला जाएगा।

गृध्रसी—इस रोग की शुरूआत कमर-कूल्हों में दर्द से होती है। या तो यह वायु का विकार होता है, या फिर कफ और वायु का। कूल्हों से यह जाँघों, घुटनों, पिंडलियों, टख़नों और पैरों तक फैल जाता है। पहचान के लिए याद रक्खें कि वायु का दर्द होगा तो शरीर काँपेगा और दर्द से जान टूटेगी। वायु के साथ कफ भी होगा तो शरीर का निचला हिस्सा ऐसा जान पड़ेगा जैसे टाँगों-पैरों के साथ पत्थर बँधने से भारी-भारी हो गए हों। फिटकरी का सेवन कीजिये, वायु और कफ जड़-मूल से निकल जाएँगे।

विधि यह है कि पाँच ग्राम दूधिया फिटकरी पीसकर भून लें। बबूल (कीकर) की गोंद एक ग्राम और मीठा सुरंजान पंद्रह ग्राम मिलाकर पीस-छान लें। इसे पानी के छींटे देकर मटर-बराबर गोलियाँ बना लें। नाश्ते और भोजन के आधे घंटे बाद सुबह, दोपहर और शाम को एक-एक गोली चबाकर ताज़ा पानी पी लें। यह अनुभूत नुस्ख़ा है और तुरन्त असर दिखाता है।

शरीर में जान हो तो इलाज से पहले शरीर को जुलाब लेकर शुद्ध कर लें। पाचन-शक्ति के बिगाड़ से ही यह बेढंगा रोग पैदा होता है। कच्चे रस और कच्चे मल से ही वायु तथा कफ पैदा होते हैं और यही रोग की जड़ हैं। दो-तीन शौच खुलकर आ चुकें तो साबूदाना, दलिया, मूँग की दाल या चने की तरी का सहारा लें। उसके बाद फिटकरीवाली दवा से रोग की जड़ें काट दें।

घाव न भरना--फिटकरी के होते हुए घाव की क्या मजाल कि भरने से इनकार कर दे! आधे से आधा चम्मच गाय का घी पाँच ग्राम फिटकरी मिलाकर घाव में डाल दें। पिसी हुई फिटकरी का ही प्रयोग करें और पीसने से पहले भून लें। कच्ची फिटकरी खुले घाव में तड़पाकर रख देती है। इसके प्रभाव से मवाद भी नहीं भरेगा और क़ीमती खून भी नहीं बहेगा। यदि घी का जुगाड़ न हो सके तो परेशान न हों और अकेली फिटकरी की भस्म ही छिड़क दीजिये। बिना घी के थोड़ी छटपटाहट तो होगी, लेकिन घाव का मुँह यह अकेली ही बंद कर देगी। बनारसी पान में लगनेवाला सफेद कत्था लेकर अगर फिटकरी में मिलाके घाव में भर देंगे तो ज्यादा छटपटाना भी नहीं पड़ेगा।

चम्बल--फिटकरी की मरहम लगाइये, चम्बल जड़ से ही सूख जाएगी। आधा ग्राम कच्ची फिटकरी पीसकर पाँच-सात ग्राम बेसन में मिलाकर नीम-पत्ती के रस में घोटिये। पचास ग्राम नीम के पत्ते घोटकर उसमें पानी मिलाएँ और छानकर बेसन-फिटकरी में डाल दें। यदि नीम-पत्ती की अच्छी घुटाई कर लें तो उसे छानने की भी ज़रूरत नहीं, क्योंकि त्वचा के रोगों में नीम अत्यन्त उत्तम दवा है। गाढ़े लेप से चम्बल-ग्रस्त अंग को ढाँप दें। तीन दिनों में ही चम्बल सिकुड़ जाएगी और सप्ताहभर में पूरी तरह छुटकारा मिल जाएगा। आजकल बेसन के नाम पर मक्के का आटा आदि बेचने लगे हैं, इसलिए चने की दाल आधी मुट्ठी लेकर ख़द ही रात को भिगो दें और सुबह उसे पीसकर फिटकरी मिला दें। इसमें नीम-पत्ती का रस मिलाने की

भी ज़रूरत नहीं है। इतनी सलाह देना हम उचित समझते हैं कि दाद, चम्बल और एग्ज़ीमा जैसे त्वचा के रोगों में साबुन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिये। सिर के बाल धोने के लिए आप तभी साबुन लगाएँ, जब गर्दन से सिर तक के हिस्से में त्वचा का कोई रोग न हो। इन रोगों के इलाज में चाय-कॉफ़ी और शराब-तम्बाकू का सेवन भी मत करें, या बहुत ही कम कर दें।

चूहों का हुड़दंग—आप दुश्मन को भी चाहें तो घर में रख सकते हैं, मगर चूहों को शरण देना अपने ही पैरों पर कुल्हाड़ी मारना है। इनका कोई भरोसा नहीं कि कब आपके गाढ़े पसीने की कमाई के सारे नोट कुतरकर रद्दी बना दें। ऐसा भी हो सकता है कि आप सवेरे पाजामा या पैंट पहनें तो आगे-पीछे से नंगे दिखाई दें, चूहों की कृपा से। इनके आने-जाने के रास्तों और छिपने के बिलों और ठिकानों में फिटकरी पीसकर छिड़क दीजिए, खुद ही भाग जाएँगे।

चोट-चपेट—फिटकरी दर्द चूसने में ब्लॉटिंग पेपर की तरह असर करती है। एक ग्लास दूध में फिटकरी-भस्म आधे से भी आधा ग्राम मिलाकर पी जाइये। त्वचा भी छिल गई हो तो कच्ची फिटकरी का पाउडर छिड़क दीजिये। अन्दर-बाहर के दर्द छूमन्तर हो जाएँगे।

चौथैया—बुखार तीसरे दिन चढ़ता (तैया) हो या चौथे दिन (चौथैया), आधा ग्राम फिटकरी और आधा ही ग्राम मिश्री पीसकर मिला लें। इसकी आठ मात्रा बना लें। जिस दिन बुखार चढ़ने की बारी हो, सुबह मुँह-अँधेरे ही एक पुड़िया (दो रत्ती) ताज़ा पानी के साथ फाँक लें। नित्यकर्म से निपटकर और बुख़ार चढ़ने के समय से डेढ़-दो घंटे पहले दूसरी पुड़िया भी ताज़ा पानी के साथ निगल लें। अव्वल तो दो ही पुड़िया अपना असर दिखा देंगी, नहीं तो तीजे-चौथे दिन का इन्तज़ार न करें और बाकी छह पुड़िया भी अगले तीन दिनों में उसी हिसाब से खाते रहें जिस तरह पहले दिन फाँकी थीं। शर्तिया आराम मिलेगा।

छत से गिरना—यदि ऊँची जगह से बालक-बालिका या किसी भी आयु का व्यक्ति गिर पड़े तो दूध में आधे से आधा ग्राम फिटकरी घोलकर पिला दें। दूध उबला हुआ और सुहाता गर्म हो। इसे चूसने के अन्दाज़ में पीने को कहें ताकि चोटग्रस्त अंग की सारी पीड़ा चूस ले। घंटे-डेढ़ घंटे बाद दूध में हल्दी डालकर पिला दें। भगवत्कृपा से आधी पीड़ा निकल जाएगी। यदि गिरने-वाले व्यक्ति को बलग़म की शिकायत न हो तो आप गाय का घी भी दो चम्मच मिला सकते हैं। चोट में दूध-हल्दी, दूध-घी और दूध-फिटकरी माँ के आँचल की तरह रक्षा करते हैं।

छपाकी—शरीर सर्द-गर्म होने पर पूरी त्वचा लाल पड़ जाती है, खुजली होती है और दद्दड़-से फूल आते हैं। आयुर्वेद में इसका नाम ही शीतपित्त है—सर्द-गर्म। सबसे पहली ज़रूरत होती है खुजली रुके। आठ-दस ग्राम फिटकरी (कच्ची) एक कप पानी में घोल लें और साफ़ रूमाल उस पानी में भिगोकर पूरे बदन पर फेर दें। इससे त्वचा की जलन शान्त पड़ जाएगी। इसके साथ ही देहाती टोटका काम में लाएँ अर्थात् दो चम्मच शहद में दो ग्राम गेरू का चूरा मिलाकर चटा दें। दो घंटे बाद एक मात्रा और लेकर चैन की नींद सो सकते हैं।

ज़ुकाम—साधारण सर्दी-ज़ुकाम का असर हो तो दो रत्ती फिटकरी-भस्म मुँह में डालकर तुलसी की चाय पियें और पसीना लाने के लिए थोड़ी देर भारी कपड़ा ओढ़के सो जाएँ। बुख़ार भी हो तो प्याज़ का रस शहद में घोलकर एक घंटे बाद चटा दें। बुख़ार या ज़ुकाम से छुटकारा पाने का तो पूरा प्रयत्न करें, मगर ज़ुकाम रोककर उसे अन्दर-ही-अन्दर कैद करने की कोशिश न करें; इससे भारी नुक्सान हो जाता है और नाक या गले से निकलनेवाला ज़हरीला कफ (पानी-सा) सारे शरीर में फैल जाता है। जो लोग ज़ुकाम में एस्प्रो, एनासीन और कोल्डारिन वग़ैरह की टिकिया खाकर ज़ुकाम रोक लेते हैं, उन्हें कई-कई हफ्ते चारपाई पर एड़ियाँ रगड़नी पड़ती हैं। आप केवल कफ को पका-

कर शरीर से बाहर निकालने की कोशिश करें।

जिन्हें पुराना जुकाम-नज़ला हो, उन्हें फिटकरी को आक और धतूरे में रगड़कर भस्म तैयार कर लेनी चाहिये। दूधिया फिटकरी पाँच ग्राम में आक का दूध टपकाकर अच्छी तरह खरल करें। दो घंटे दोपहर को और दो घंटे शाम (बाद दोपहर) को खरल करने में लगाएँ और ढाँपकर रख दें। अगले दिन धतूरे के पत्ते सौ ग्राम लाकर पीसें और उसका रस निचोड़कर फिटकरी में टपकाएँ और खरल करें। पहले दिन की तरह दोपहर और बाद दोपहर दो-दो घंटे खरल करें। तब इसे थपथपाकर टिकिया-सी बना लें और घड़े के दो ढक्कनों के बीच रखकर गीली मिट्टी से उनके जोड़वाले किनारे बन्द कर दें। पाँच-सात किलो उपलों की आँच में रखकर भस्म तैयार कर लें। आग ठंडी हो जाने पर ढक्कनों की मिट्टी हटाकर भस्म निकाल लें। रात को कुल डेढ़-दो रत्ती भस्म दूध की मलाई अथवा मुनक्के में लपेटकर निगल जाएँ। इससे बदन में कफ गलाने-जलानेवाली गर्मी पैदा होगी। तीन घंटे तक ठंडा पानी आदि कुछ मत पियें और दवा को अपना असर करने दें। पसीना आएगा, आने दें और कपड़े से पोंछते रहें। शरीर को ढाँपे रक्खें और केवल मुँह नंगा रहने दें। प्यास दबाने के लिए तुलसी या मुनक्के का हल्का गर्म पानी पियें। तीन-चार रातें इसी तरह तपस्या कर लेंगे तो वर्षों पुराना जुकाम-नज़ला भी भाग खड़ा होगा।

जूड़ी ताप—जिन्हें कँपकँपी और जाड़े के साथ बुख़ार आ दबोचता हो, उन्हें लाल फिटकरी और लाल शक्कर मिलाकर खानी चाहिये। आम तौर पर सर्दी से चढ़नेवाले ज्वर का समय भी बँध जाता है। आधा ग्राम लाल फिटकरी की भस्म और दुगुनी शक्कर की एक मात्रा बना लें। कँपकँपी छिड़ने से दो-ढाई घंटे पहले ही गर्म जल के साथ दवा फाँककर कपड़ा ओढ़कर लेट जाएँ। अगले दिन से दवा एक-एक रत्ती घटाते जाएँ। तीन दिनों में ही कष्ट टल जाएगा।

टांसिल फूलना—गले में गिल्टियाँ फूल आई हों या गर्मागर्म खा जाने से सूजन और गलन की स्थिति पैदा हो गई हो, गर्म पानी में फिटकरी घोलिये और नन्ही चुटकी नमक की मिलाइये। पाँच-सात मिनट तक सुहाते गर्म पानी से गले के अन्दर तक ग़रारे कीजिये। सूजन, गलन, दर्द और फुलाव तुरन्त सिकुड़ते चले जाएँगे। यदि गले (गिल्टियाँ) अधिक फूल आए हों तो एक-एक घंटे वाद ग़रारे करते रहें। फिटकरी का पानी टाँसिल सुखाने में वहुत जल्द असर करता है।

ठंडा बुख़ार—सर्दी लग जाने से कभी-कभी ज़ोर का वुख़ार चढ़ आता है। जूड़ी ताप की तरह इसमें भी काँटे की तरह रोंगटे खड़े हो जाते हैं और बुख़ार से वदन तपने लगता है। फिटकरी की भस्म आधा रत्ती लेकर मिश्री के चूरे में मिला लें और गर्म पानी के साथ निगलकर लेट जाएँ। जितना अधिक पसीना निकलेगा, उतनी जल्दी बुख़ार निकलेगा।

ढीला सीना—जिन पुरुषों और स्त्रियों के सीने पिलपिले हो गये हों, उनके लिए फिटकरी कसरतों और योगासनों के जूस का काम करती है। पाँच ग्राम फिटकरी में पाँच टिकियाँ कर्पूर (मुश्क काफूर) और दस ग्राम हरे अख़रोट का छिलका पीस लें। इसको उबटन की तरह सीने पर मलें। जिन पुरुषों के वक्ष पर अधिक वाल हों, वे केवल लेप करें और वाल-तोड़ की मुसीवत मोल न लें, क्योंकि उबटन मलते हुए ज़रा-सा कड़ा हाथ पड़ने पर वाल टूटने की आशंका रहती है। महिलाएँ भी चाहें तो स्तनों पर केवल लेप कर दें। सूख जाने पर इसे धो दें। अख़रोट के छिलके का रंग भी चढ़ा करता है, मगर वक्ष का लाल रंग बुरा नहीं लगेगा। इस लेप से कुछ ही दिनों में सीना जवानों की तरह तना हुआ और सख़्त हो जाएगा। जिन्हें अनार का छिलका मिल जाए, वे अख़रोट की जगह अनार का ताज़ा छिलका प्रयोग करें।

ताप-तपन—जब गर्मी से बुख़ार चढ़ने लगे, फिटकरी तब भी अपना रंग जमा देगी। इसे भूनकर एक ग्राम की मात्रा में, ताज़ा

घुटी हुई भाँग की मटर बराबर गोली में मिलाएँ और ताज़ा पानी के साथ गटककर सो जाएँ। भाँग घोटने से पहले बीज और तिनके निकाल दें, पत्तियों को मल-मलकर धोएँ, तब उसे काली मिर्च के पाँच दानों के साथ पीसकर मलाई कर दें। पानी के एकाध छींटे से ही भाँग घोटें ताकि गोली बन जाए। यह खुश्क और ठंडी होती है, इसलिए रोगी को खिलाकर उसे सहलाएँ और सो जाने को कहें। चार-पाँच घंटे तक बेहोशी की नींद आएगी, मगर ताप नहीं चढ़ेगा। होश में आने के बाद गर्म और तरावटदार दूध पिला दें। खुश्की भी निकल जाएगी और पेट भी स्वच्छ हो जाएगा।

यदि गर्मी का बुख़ार बारी से तीजे-चौथे दिन चढ़ता हो, तब भी यही इलाज करें। एक ही मात्रा में रोग से छुटकारा मिल जाता है। भाँग नशीली वनस्पति है, इसलिए केवल दवा के तौर पर ही इसका सेवन करें।

तैया-तिजारी—तीसरे दिन चढ़नेवाले ताप को तैया अथवा तिजारी कहते है। ऊपरवाले नुस्ख़े में से भाँग निकाल दें और केवल पाँच दाने काली मिर्च के पीसकर एक ग्राम फिटकरी की भस्म मिलाके निगल लें, ऊपर से पानी के दो-चार घूँट पी जाएँ। गर्मी का मौसम हो तो ताज़ा पानी के साथ दवा लें और सर्दी हो तो गर्म पानी अथवा तुलसी की चाय के साथ निगलकर पसीना आने दें।

तिल्ली में सूजन—यह अपच का रोग है और लम्बे समय तक अजीर्ण की शिकायत रहे तो तिल्ली काम करना बन्द कर देती है। अपच में अम्लता (Acidity, तेज़ावी तत्त्व) और दाह (पित्त, जलन) बढ़ते हैं तो तिल्ली में सूजन आ जाती है। तिल्ली काम न करे तो खून बनने का काम रुक जाता है। फिटकरी की भस्म एक-डेढ़ ग्राम को एक-डेढ़ चम्मच प्याज़ के रस में मिलाकर पीना शुरू कर दें। इससे दोहरा लाभ होगा। फिटकरी हर तरह की सूजन मिटाएगी और प्याज़-रस में मिलकर पाचन-क्रिया में सुधार लाएगी।

क्वारगन्दल भी उदर-विकारों में गुणकारी है और आयुर्वेद की भाषा में इसे घृतकुमारी (घीक्वाँर) कहते हैं। यह जंगली पौधा लोग घरों में भी लगाने लगे हैं। इसके हरे पत्ते गूदेदार और लम्बे होते हैं। एक पत्ता तोड़कर उसमें फिटकरी के साथ सुहागा, कलमी शोरा तथा नौशादर जैसे क्षारक (खारे) तत्त्व भी भर दें। पत्ता बीच में एक ही ओर से चीरकर फिटकरी आदि भरें। दस-दस ग्राम मात्रा में पहले फिटकरी आदि को अलग-अलग पीसकर मिला लेना चाहिये। इस चूर्ण के प्रभाव से क्वारगन्दल के गूदे में से बूँदों के रूप में इत्र टपकेगा जिसे आप खुले मुँह की शीशी या स्टील के बर्तन में जमा कर सकते हैं। तीन से पाँच बूँदें एक चम्मच प्याज़रस में मिलाकर पीना शुरू कर दें। तिल्ली, जिगर और उदरयंत्र की मरम्मत के लिए यह अनुभूत और रामबाण इत्र है।

जब तक पेट की मशीन सही ढंग से न चलने लगे, ठोस भोजन और चिकनाई से परहेज़ करें। गन्ने का रस पीते रहें जिसमें अदरक और नींबू भी निचुड़ा हुआ हो। अस्ली शहद मिल जाय तो दिन में तीन-चार बार एक-एक चम्मच ले सकते हैं। पुदीना, अनारदाना, जीरा, अजवाइन और प्याज़ कूटकर चटनी बनाके चाट सकते हैं, मगर नमक हल्का डालें।

कब्ज़ हर्गिज़ न रहने दें। मौसम के फलों का जूस पीने से न पेट पर बोझ पड़ेगा, न कब्ज़ रहेगा। फलों पर खर्च न कर सकें तो गाजर-मूली कद्दूकश करके उनका रस निचोड़के पीना शुरू कर दें। प्याज़ का रस जिगर-तिल्ली के विकार दूर करने में सस्ता और अचूक साधन है। यदि एक सप्ताह भी परहेज़ के साथ उपचार कर लेंगे तो तिल्ली सिमटकर अपने सही आकार में लौट जाएगी। उपचार के दौरान न भंग आदि ठंडे नशे करें, न शराब आदि ग़र्म पदार्थ पियें।

थूक में खून—फिटकरी किसी भी तरह का खूनख़राबा पसन्द नहीं करती। तवे पर भूनकर पीस लें और एक-एक ग्राम की दस पुड़ियाँ बना लें। बकरी या गाय के दूध के साथ सुबह, दोपहर

और शाम को तीन बार फाँक लें। इतने से ही गला, फेफड़े, श्वास-नली और ब्रोंकाई के सारे घाव भर जाएँगे। यदि कफ जम जाने के कारण भी थूक में खून आ रहा होगा तो वह भी बन्द हो जाएगा। चाय, चिकनाई, दूध, तम्बाकू, खटाई और लाल मिर्च से कुछ दिन बचकर रहना होगा।

दमा—साँस के रोगों के लिए फिटकरी जैसी सस्ती कोई दवा क्या होगी! रत्ती से भी आधी रत्ती फिटकरी (फूल करके) चूसते रहिये, कफ निकलता रहेगा और बुढ़ापा चैन से कट जाएगा। पुराने बुजुर्गों के सफ़री थैले में और महिलाओं के आँचल के किनारे फिटकरी की छोटी-मोटी डली रात-दिन बँधी ही रहती थी। बलग़म ही नहीं जमेगी तो दमा कहाँ टिकेगा! जिन्हें पुराना दमा हो, उन्हें चाहिये कि भुनी हुई फिटकरी और मिश्री दस-दस ग्राम पीसकर रख लें। दिन में दो-चार बार एक-डेढ़ ग्राम की फंकी लेकर ताज़ा पानी के साथ निगल लें। दो खुराकों के बीच ढाई-तीन घंटे का अन्तराल (वक्फ़ा) भी रक्खें।

दवा के साथ परहेज़ से भी काम लें। कफ पैदा करनेवाले पदार्थों से दूर रहें। दूध, घी, मक्खन और तेल के अलावा खटाई तथा तेज़ मिर्च-मसाले भी कष्ट बढ़ाते हैं। सब्ज़ियों के सूप पियें; खट-मीठा मट्ठा पियें जिसमें से मक्खन निकाल लिया हो और भुना हुआ ज़ीरा पीसकर डाला गया हो।

दमे के रोगी के लिए शहद, प्याज़, लहसुन, तुलसी की चाय और गुड़ अमृत हैं। लाल मिर्चों की जगह काली मिर्च का प्रयोग करें। दालचीनी के टुकड़े जेब में रक्खें और जब चाहे एक टुकड़ा मुँह में डालकर चबाते-चूसते रहें। इससे साँस भी नहीं फूलेगी और बलग़म भी छनती रहेगी।

दाँत अड़ना—बाल-बच्चोंवाले जानते हैं कि दूध के दाँत कितनी मुश्किल से निकलते हैं। वास्तव में कैल्शियम (चूने) की उन दिनों बच्चों को बेहद ज़रूरत होती है। इसीलिए लोग बाज़ार से चूने के पानी की शीशियाँ (ग्राइप मिक्स्चर) खरीदकर

बच्चों को पिलाते हैं जिनमें ग्लूकोज़ भी शामिल होता है। फिटकरी और सुहागा भूनकर यदि पीस लिया जाय तो एक-एक रत्ती दिन में तीन-चार बार देने से बच्चा आसानी से दाँत निकाल लेगा। इसके असर से न आँखें दुखेंगी, न दस्त लगेंगे, न रंग पीला पड़ेगा, न बच्चा सुस्त ही रहेगा। दाँत निकालने के दौरान बच्चे के लिए सिर सँभालना भी कठिन होता है और अक्सर वे कन्धों पर दाएँ-बाएँ सिर फेंकने लगते हैं। फिटकरी और सुहागे के असर से न तो उनके बदन मुरझाएँगे और न महँगे मिक्स्चर खरीदने में घर का बजट बिगड़ेगा।

दाँत-दर्द—फिटकरी का पाउडर दुखते हुए दाँत के अन्दर और बाहर मलकर मुँह ढीला छोड़ दें। रालें गिरने दें, थोड़ी देर में चैन आ जाएगा। अमरूद का पेड़ गाँवों में भी मिल जाता है और शहरों में भी लोग घरों में रोपने लगे हैं। पाँच पत्ते तोड़ लाइये और दो लौंग तथा पाँच ग्राम अजवाइन के साथ पीस डालिये। दो सौ ग्राम पानी में उबालकर एक चुटकी हल्दी और आधा रत्ती हीरा (शुद्ध) हींग घोलकर इससे कुल्ले कीजिये। मुँह में पानी भरकर देर तक घुमाइये और थूक दीजिये। दस-बारह मिनट लगाकर जब आप कुल्ले कर लेंगे तो याद भी नहीं रहेगा कि कौन-सा दाँत दर्द कर रहा था।

दाढ़-दर्द—दाँत और दाढ़ की केवल रचना में अन्तर है, अन्यथा एक ही तत्त्व और एक ही मक़सद से दोनों उगते हैं। हाँ, चौड़ाई और मज़बूती के लिहाज़ से कीड़ा अक्सर दाढ़ को ही लगता है। दाढ़ का दर्द कितना जानलेवा है, यह वही जानता है जिसकी रातें तड़प-तड़पकर निकली हों। फिटकरी और लौंग पीसकर दाढ़ के खोखल में भर दीजिये और मुँह ढीला छोड़कर प्रभु की प्रार्थना में लीन हो जाइये। पन्द्रह मिनट में दर्द उड़ जाएगा और कीड़ा मर जाएगा।

अगर समय पर लौंग न मिले तो हींग से काम चला लें। वायु-बादी का पानी निकालकर यह कीड़े-खाई दाढ़ को भी बचाती

है। अगर दाढ़ में खोखल न हो तो हींग के टुकड़े को दुखती हुई दाढ़ पर रखकर ऊपर के दाँतों से दबा दें। ज़बर्दस्त चीसें उठ रही हों तो हींग गर्म करके दाढ़ पर रक्खें। वैसे तो हींग की तासीर गर्म है, मगर तपाने से यह पूरे जोश में आकर चीसों की लहरें शान्त कर देगी। चैन आ जाने पर सुहाते गर्म पानी में फिटकरी घोलकर ग़रारे और कुल्ले करें। पाँच-सात घंटे तक ठंडे पानी और ठोस पदार्थ मुँह में न डालें। चाय भी फीकी पियें। ऐसी कोई भी मीठी चीज़ न खाएँ जिसमें चीनी या गुड़ आदि मिलाए गए हों। कुदरती मिठास चख सकते हैं जैसे चीकू, सन्तरा, केला आदि।

दाँत से खून—केवल फिटकरी का पाउडर मल देने से ही बात बन जाएगी। दाँतों और मसूढ़ों के दर्द, सूजन, खून निकलने और दुर्गन्ध रोकने का यह आसान और अचूक उपाय है। मुख को शुद्ध और निर्मल करने के लिए फिटकरी अद्भुत रूप से गुणकारी है। हाँ, लोहे की नुकीली चीज़ों से दाँत कुरेदना बंद कर दें।

दाँत हिलना—यह ख़तरे की घंटी है, इसलिए खान-पान के ढंग में एकदम परिवर्तन कर डालिये। ऊपर-नीचे गर्म-सर्द पदार्थ खाने-पीने का दाँतों पर बुरा असर पड़ता है। कच्ची मिठास-वाले पदार्थ भी कभी-कभी ही सेवन करें, जैसे हलवाई की मिठाइयाँ और टॉफी-चाकलेट आदि। बबूल की लकड़ी जलाकर उसका कोयला पीस लें और उसी में चौथाई भाग फिटकरी मिला दें। आम तौर पर इतनी फिटकरी नहीं मिलाई जाती, मगर दाँत वज्र करने हों तो यह सरल और अचूक उपाय है। दो चुटकी मंजन सुबह-शाम करके देख लीजिये, जवान कलियों की तरह दाँत मज़बूत और निर्मल हो जाएँगे।

दाद—पहले दाद को किसी स्वच्छ कपड़े से खुजलाइये, बाद में उसपर फिटकरी मल दीजिये। घर में गन्ने का सिरका पड़ा हो तो उसी में घोलकर दाद पर लेप दीजिये। सिरका न हो तो पहले अपने पेशाब से दाद को धो-रगड़ डालिये, बाद में फिटकरी

का चूरा भुरक दीजिये। स्वमूत्र को आप त्वचा-शुद्धि के लिए प्रयोग करेंगे तो निश्चित लाभ होगा। यदि आसपास जंगल में चरनेवाली गाय हो तो उसके मूत्र में फिटकरी घोलकर दाद पर लेप दीजिये। दो-तीन बार के लेप से ही दाद उखड़ जाएगी। मूत्र से घिन आती हो तो अकेली फिटकरी भी त्वचा-शोधन में अमोघ सिद्ध होगी।

धनुर्वात—वायु और शीत लग जाने से जो धनुष की तरह कुबड़े हो जाते हैं, वे फिटकरी और तुलसी में नीम का तेल घोटकर गोलियाँ बना लें। तुलसी के पत्ते पच्चीस तोड़कर धो लीजिये। इन्हें सिल पर पीसकर दो ग्राम फिटकरी भुनी हुई डालिये और नीम-तेल में रचाकर मटर-बराबर गोलियाँ बना लीजिये। दो-दो घंटे बाद एक-एक गोली ताज़ा पानी के साथ निगलकर वायु और ठंड से मुक्ति पा लीजिये। सोने से पहले मेरुदण्ड (रीढ़) की नीम-तेल से मालिश भी कीजिये। ठंडी और वात-जनक चीज़ों से दूर रहें। मोटी बनियान या स्वैटर अवश्य पहनें। गद्देदार तख्तपोश पर सोइये। बैठते समय गर्दन और सीना आगे को न झुकाइये। धनुरासन भी शुरू कर दीजिये—खड़े-खड़े पीछे को मुड़िये और हथेलियाँ जमीन पर लगाने का प्रयास कीजिये ताकि पेट और सीना ज़मीन से दो फीट ऊपर रहें। इन उपायों से दो महीनों में ही धनुर्वात से छुटकारा मिल जाएगा।

नकसीर—इतना तो आप जान ही चुके हैं कि फिटकरी क़ीमती खून बहने पर तुरन्त कंट्रोल कर देती है। दो चम्मच ताज़ा पानी में दो ग्राम फिटकरी घोलकर रुई के दो फाहे भिगो लें और नथुनों में कुछ देर के लिए रख दें। जादू का-सा असर होगा।

देहाती टोटका भी आज़मा सकते हैं। दो चम्मच गाय के दूध में दो ग्राम फिटकरी घोलकर सूँघना शुरू कर दीजिये। जैसे-जैसे इसकी गन्ध चढ़ेगी, वैसे-वैसे नकसीर का स्रोत सूखता जाएगा।

नसें फटना—हाथ-पाँव पर भारी चीज़ गिर जाने, ऊँची-नीची जगह पाँव पड़ जाने, मोच आने या रपट जाने से शिराएँ

और नसें घायल हो जाती हैं, टूट भी जाती हैं जिसके कारण खून जमा होने से सूजन और दर्द पैदा हो जाते हैं। ऐसे संकट में फिटकरी का सेवन विशेष गुणकारी है। भुनी हुई फिटकरी ढाई-तीन ग्राम लेकर दो-ढाई सौ ग्राम दूध में मिलाके पी जाइये। कटी-फटी नसों की मरम्मत और सूजन दवाने का काम साथ-साथ हो जाएगा। डेढ़-दो घंटे बाद दो सौ ग्राम दूध में दो ग्राम फिटकरी और मिला के पी लीजिये। आसान टोटका है, मगर सदियों से सौ फी सदी लोगों ने इससे लाभ उठाया है।

नहरुआ—नारू या नेहरू भी इसी का नाम है। त्वचा के नीचे बाल-जैसा कीड़ा सूजन और दर्द से तड़पाए रहता है। आप फिटकरी और सुहागा दो-दो ग्राम पीसकर पानी या शहद में लेप-सा बनाकर चुपड़ दीजिये। न बाँस रहेगा, न बंसरी बजेगी। न कीड़ा बचेगा, न दर्द और सूजन बचेंगे। शरीर शक्तिशाली होगा तो कीड़ा भी कमजोर नहीं होगा। इसलिए चार-पाँच बार भी लेप करना पड़ सकता है।

नींद न आना—हमारे देश में जवतक भैंसों का दूध चलता रहेगा, लोग चैन से कुम्भकर्ण की नींद सो सकते हैं। सुबह भैंस के दूध का दही एक कटोरा भरकर ढाई-तीन ग्राम फिटकरी मिलाइये और खा जाइये। आधी पलकें तो उसी समय मुँदने लगेंगी। दोपहर के खाने में सौ या पचास ग्राम भैंस के ही दूध-दही का मक्खन खा जाइये। दुकान-दफ़्तर भूल जाएँगे और तानकर सो जाने की इच्छा होगी। यदि सुबह के नाश्ते में वासी रोटी के साथ भैंस के दही को बिलोकर निकाला गया मक्खन खा लेंगे तो पंद्रह मिनट में ही जम्हाइयों से जबड़े दुखने लगेंगे और गहरी नींद सताने लगेगी। रात को सोने से पहले भैंस का खूब कढ़ा हुआ गाढ़ा दूध मोटी मलाई के साथ दो ग्राम फिटकरी घोलकर पी लीजिये और पाँच-सात मिनट घूम आइये। फिर हाथ-पाँव धोकर लेट जाइये। ऐसी बेहोशी की नींद आएगी कि चोर आपके बदन से भी कपड़े उतारके ले जाएँ तो पता न चले।

प्रदर—रोगियों से प्राप्त पत्रों के आधार पर यह कहना कोई अत्युक्ति नहीं कि सत्तर प्रतिशत विवाहिता देवियों को प्रदर (ल्युकोरिया) की शिकायत है। अनिच्छा से किया गया सम्भोग, थकी-टूटी पत्नी को भी आराम न करने देना, गहरी नींद में सोई पड़ी पत्नी को जगाकर सम्भोग के लिए मजबूर करना, औरत के विवाह से पहले के सम्भोग, भूखे पेट और निढाल नारी से बलात्कार, घटिया खुराक और घटिया रहन-सहन आदि स्त्रियों के लिए घातक हैं और उन्हें श्वेत, पीत या रक्त प्रदर शुरू हो जाता है। इसे शुरू में दवा लेना जितना आसान है, उतना ही देर बाद इलाज करना कठिन होता है, क्योंकि इस रोग से नारी का पूरा शरीर निचुड़ जाता है। कई बार लाज के मारे भी स्त्रियाँ इस रोग को छिपाए रहती हैं। एक तरह से वे रोग ही पालती रहती हैं। गुप्तांग का रोग होने का यह मतलब हर्गिज़ नहीं कि रोग भी गुप्त रक्खा जाय। फिटकरी से प्रदर का इलाज स्त्रियाँ अपने-आप चुपचाप भी करती आई हैं और स्वस्थ भी रही हैं। उपचार की विधि यह है—

(१) फिटकरी के पानी से योनि सुबह-शाम धोना शुरू करें।

(२) पंसारी से संगे-जराहत और फिटकरी मँगा लें। दोनों को पीसकर भस्म बना लें और आधा ग्राम मात्रा की फंकी ताज़ा पानी या गाय के दूध के साथ लेती रहें। सुबह, दोपहर और शाम को तीन बार सेवन करें। सभी तरह का प्रदर रुक जाएगा।

(३) लाल रंग का पानी जाता हो तो यह खूनी प्रदर कहलाता है। केले का रस शीतल और काबिज़ (संकुचन करनेवाला) है। चार चम्मच कदली-रस (केले के पानी) में एक ग्राम कच्ची फिटकरी घोलकर पी जाएँ। एक ही सप्ताह में पूर्ण स्वास्थ्य लौट आएगा।

(४) केला चीरकर उसमें एक ग्राम फिटकरी (कच्ची) का चूर्ण भुरक लें और दोपहर या रात को खाना शुरू कर दें। इससे भी प्रदर पर कंट्रोल लागू हो जाएगा।

उपचार के दौरान पति-सहवास से दूर रहें। केवल सहवास से ही दूर रहें और जीवन-साथी को प्यार से समझाकर आरोग्यता पाएँ।

पथरी—आमाशय (मसाने) की पथरी हो या मूत्राशय की, फिटकरी और दूसरे क्षार-तत्त्व मिलाकर खाइये और पथरी गलाकर बहा दीजिये। डेढ़-दो ग्राम फिटकरी गर्म पानी से निगल जाइये। चाय पीना कोई अच्छी आदत नहीं, क्योंकि यह खुश्की और रूखापन ही पैदा करती है, मगर जो लोग पीते हैं वे चाय के साथ भी सुबह, दोपहर, शाम और रात को डेढ़-डेढ़ ग्राम फिटकरी-भस्म लेते रहें।

जिन्हें पथरी के कारण तीखा दर्द उठता हो, वे जौ-खार एक ग्राम, फिटकरी-भस्म एक ग्राम और मूली का रस पच्चीस ग्राम मिलाकर गटक लें। दिन में तीन बार सेवन करने से उन्हें थोड़ा चैन मिलने लगेगा। सप्ताहभर उपचार करने पर ही पथरी के कष्ट से मुक्ति मिलेगी। इतना निश्चित जानिये कि बिना ऑपरेशन के पथरी को मूत की धार में बहा देने के लिए यह योग अचूक है।

पानी की लाग—बरसात के पानी में पैरों की अंगुलियाँ गल-सी जाती हैं। फोड़ा-फुंसी या घाव-छिलन हो तो पानी की लाग से और भी मुसीबत खड़ी हो जाती है। फिटकरी पानी में घोलिये और दो-तीन बार पाँव धो डालिये। अधिक रगड़कर धोने की कोई ज़रूरत नहीं, गले हुए अंग पहले ही खुले घाव की तरह होते हैं। फिटकरी का पानी लगते ही गलने की क्रिया रुक जाएगी। जब धो लेने के बाद हाथ या पाँव सूख जाएँ, तब कड़वा तेल चुपड़ दें।

घाव या छिलन हो तो फिटकरी पीसकर चूर्ण बना लें और पाउडर की तरह भुरक दें। ऊपर रुई का फाहा बाँधकर निश्चिन्त घूम सकते हैं। फिटकरी के पानी में भीगा हुआ फाहा या पट्टी भी घाव-छिलन पर रखके बाँध सकते हैं जो ऐंटी-सैप्टिक (छूत-

रोधक) मरहम या लोशन का काम देगी।

जिन लोगों के पैरों की अंगुलियाँ मोज़ों में गलने लगती हैं, उन्हें भी फिटकरी के पानी से धोकर राहत मिलेगी।

घाव में मवाद भर गया हो, तो भी फिटकरी के पानी से धोकर फिटकरी का ही चूर्ण छिड़क दें। आराम आने लगेगा।

पीलिया—दस ग्राम फिटकरी भूनकर पीस लें और पीलिया को सप्ताहभर में जड़ से उखाड़कर फेंक दें। आधा किलो दही, मट्ठा या छाछ का भी प्रबन्ध ज़रूरी है। इस रोग में पेट की मशीनरी जवाब दे चुकी होती है, जिससे खून बनना बंद हो जाता है। भोजन ऐसा हो जो पहले से पचा-पचाया हो और उसे गलाने-पकाने में आँतों या बुझी हुई पेट की आग की ज़रूरत न पड़े। ऐसा भोजन दही, मट्ठा और छाछ हैं। शरीर में लोहा और चूना बढ़ाने के लिए दही-मट्ठा सबसे उत्तम हैं। घर का दही-मट्ठा हो तो मक्खन निकाल लें; बाज़ार का हो तो जैसा मिले, वैसा ही खा पी लें क्योंकि अब बाज़ार में आधा पानी और आधा दूध ही होता है, उसमें से क्रीम पहले ही निकाल लेते हैं।

डेढ़ ग्राम फिटकरी दही या मट्ठे के साथ रोज़ खिलाते रहें। इसे तीन मात्राओं में बाँटकर भी लिया जा सकता है, जैसे आधा ग्राम सुबह, आधा ग्राम दो घंटे बाद और तीसरी मात्रा दोपहर को। आधा ग्राम पहले दिन लेकर यदि आधा-आधा ग्राम रोज़ बढ़ाते रहें, तब भी एक सप्ताह में रोग से मुक्ति पाई जा सकती है। खाने में खजूरें और दूध दें, ताकि तांबा, कैल्शियम (चूना) और आयरन (लोहा) आदि खनिज लवणों की कमी दूर हो। दूध-दही की मलाई उतार लें, बल्कि पाँच-सात दिन किसी भी तरह की चिकनाई रोगी को न दें। खजूरों के ताम्र-तत्त्व से खून की रंजकता (लाली) में अपार वृद्धि होती है। इसके प्रभाव से पीला बदन लाल-गुलाबी हो जाता है।

यदि आँखें भी पीली हों तो नींबू के रस की एक-एक सलाई सुबह-शाम आँखों में आँजना शुरू कर दें।

भोजन की शुरूआत साबुत मूँग की पतल दाल, साबुत मसूर की दाल, पालक का साग, सूजी की सूखी रोटी और मीठे मट्ठे के साथ करें। चीकू, पपीता, सन्तरा, गाजर और मूली तथा गन्ने का रस गुणकारी हैं। अस्ली शहद मिल जाए तो अमृत समझें। नमक का सेवन आधे से भी आधा ही करें।

फोड़ा न फूटना—तीन-चार चम्मच दूध की मलाई में पाँच ग्राम फिटकरी भून लीजिये। पूरी तरह सुखाने की ज़रूरत नहीं। इसे पुलटिस की तरह फोड़े पर लपेट दीजिये और थोड़ा गर्म ही लेप कीजिये। फोड़े पर यह पलीते का काम करेगा और त्वचा फटकर सारा मवाद बह निकलेगा। फोड़ा यदि कड़ी त्वचा पर होगा तो लेप दोबारा भी करना पड़ सकता है।

फेफड़े गलना—इसकी पहचान इतनी-सी है कि थूक में मवाद आने लगता है और इसमें गलित मांस का अंश होने से भारी होता है जो पानी में तैरने की वजाय डूब जाता है। यह कष्ट दमा और तपेदिक के रोगियों को ही उठाना पड़ता है। फिटकरी की भस्म से आप फेफड़ों के गलने की क्रिया आसानी से रोक सकते हैं। तवे पर भूनने की वजाय फिटकरी को बन्द पात्र में भूनिये। घड़े के दो ढक्कन लेकर पाँच ग्राम फिटकरी रखकर गीली मिट्टी से ढक्कनों के किनारे जोड़ दीजिये। इसे उपलों की आँच में रखकर लाल होने दें। बाद में ढक्कन खोलकर फिटकरी खुरचकर सँभाल लें। गाय के दही से निकाले गये दस ग्राम मक्खन में दो रत्ती फिटकरी-भस्म लपेटकर खा जाइये। इक्कीस दिनों में फेफड़ों की मरम्मत हो जायेगी। खटाई, मिर्च, तेल, घी, चाय, शराब और धूम्रपान आदि पूरी तरह त्यागने पर ही इलाज होगा।

बच्चा खाँसी—(१) बोतल में दूध पिलाते हों तो रत्तीभर फिटकरी-भस्म डाल दिया करें। (२) माता का दूध पीनेवाले बच्चे के लिए पानी के आधा चम्मच में रत्तीभर भस्म घोलें और स्तनों की निप्पलों और साँवले घेरे पर लेप दें। स्तन चूसते हुए फिटकरी का पानी अपने-आप बच्चे के मुँह में जाएगा। इससे बच्चे

का पोषण भी होगा और खाँसी भी नहीं रहेगी। यह विधि इतनी अचूक है कि जानलेवा कुत्ता खाँसी और काली खाँसी भी शान्त हो जाती है। (३) बच्चा कुछ बड़ा हो तो दो रत्ती फिटकरी की भस्म मिश्री अथवा शक्कर में मिलाकर पिला सकते हैं।

बच्चे को दस्त—एक-दो चम्मच दही में एक रत्ती फिटकरी घोलकर चटा दें। यह क्रिया आप एक-एक घंटे बाद दोहराते रहें। तीन-चार घंटों में कष्ट टल जाएगा। बच्चा कुछ बड़ा हो और चलने-फिरने लगा हो तो दही की मात्रा अधिक दे सकते हैं और फिटकरी-भस्म भी डेढ़ रत्ती तक दे सकते हैं। दस्त बन्द होने तक दूध न पिलाएँ। दस्त यदि दाँत निकलने के कारण आ रहे हों, तब भी यही उपचार करें। आराम आने पर मट्ठा अधिक पिलाएँ ताकि कैल्शियम की कमी पूरी होती रहे और बिना किसी कष्ट के दाँत उगते रहें।

बवासीर—बहते खून पर रोक लगाने के लिए पाँच ग्राम फिटकरी भून लें। इसे दुगुने सुरंजान (बीस ग्राम) और एक ग्राम कीकर-गोंद के साथ कूट-पीस-छान लें। सुरंजान आप मीठा ही प्रयोग में लाएँ। इनकी मटर-बराबर गोलियाँ बना लें। सुबह, दोपहर और शाम को एक-एक गोली ताज़ा पानी के साथ सेवन करें। **बादी बवासीर** पर यह विशेष रूप से कारगर है। दवा ख़ाली पेट न लें और कुछ खा लेने के आधा घंटे बाद ही लें। आराम आता देखकर दवा खाने से टालमटोल न करें। तीन दिन सेवन करते रहें ताकि रोग जड़ से ही कट जाए। **मस्से** परेशान करते हों तो पानी में फिटकरी घोलकर हाथ-पानी (गुदा-स्नान) करें।

बहरापन—पाँच ग्राम फिटकरी, दस ग्राम कलमी शोरा और तीन ग्राम नौशादर सौ ग्राम कड़वे तेल में पकाकर शीशी में भर लें। इसकी दो-दो बूँदें रोज रात को कानों में टपकाते रहें। पहले रुई से मैल साफ़ करें और बाद में तेल टपकाएँ। दिन-ब-दिन बहरापन कम होता जाएगा।

बाल-मुँह पकना—एक रत्ती फूल-फिटकरी (भस्म) और एक

ग्राम पान में लगानेवाला कत्था मिलाकर बच्चे की जिह्वा और मसूढ़ों पर अंगुली से लेप दें और उसका मुँह फर्श की ओर झुका दें। रालें बह जाने के बाद बच्चे का मुरझाया हुआ मुखड़ा खिल उठेगा। बच्चा यदि माता का दूध पी रहा हो तो गर्म पदार्थों से माता को भी परहेज़ करना होगा। अपने स्वाद और चटखोरेपन की सज़ा बच्चे को देना उचित नहीं। लाल मिर्च और जलन पैदा करनेवाले पदार्थों का सेवन त्यागना ही होगा, नहीं तो बच्चे को ऊपर का दूध देना शुरू दें।

बिच्छू का डंक—तुरन्त फिटकरी को गुलाब जल में घोलकर आँखों में टपकाएँ। यह देहाती टोटका बड़ा कारगर है। बाएँ हाथ-पैर में काटा हो तो दायीं आँख में डालें, दाएँ अंग पर डंक मारा हो तो बायीं आँख में डालें। दो ग्राम फिटकरी के लिए चार ग्राम गुलाबजल चाहिये और तीन-चार बूँदों से ही चैन आ जाता है। गुलाबजल न हो तो वहम में न पड़ें, निर्मल पानी में ही घोल लें।

भाँग-भसूड़ी—जो लोग भाँग नहीं पीते, उनके लिए ये सचमुच भसूड़ी (मुसीबत) है। इसका नशा अनाड़ियों को इतना डरपोक बना देता है कि पाँच-सात घंटों के लिए उसके जी का जंजाल बन जाता है। फिटकरी उन्हें चुटकियों में ताव दिलाकर होश में ले आती है। भाँग ठण्डी-खुश्क है और वायु पैदा करती है, जबकि फिटकरी की तासीर हल्की गर्म है। एक ग्राम फिटकरी-भस्म फाँककर पानी पियें और पोस्टकार्ड का ऐसा हिस्सा चबाना शुरू कर दें जिसपर स्याही से कुछ लिखा न गया हो। पोस्टकार्ड को खाना नहीं है, केवल चबा-चबाकर लेई बना दें और थूक दें। नशे को यह स्याहीचूस की तरह सुखा देगी। जब भी किसी को भाँग की परेशानी में देखें, इस विधि से उसे होश में ला सकते हैं। नशा हिरण हो जाएगा।

मच्छर ही मच्छर—फिटकरी और छड़ीला एक सुलगते उपले पर डाल दें और धुआँ फैला दें। मच्छर ऐसे भागेंगे जैसे उन्हें मौत दिखाई दे गई हो।

मस्से बवासीर के—वैसे तो फिटकरी के पानी से धोते रहने पर भी मस्से सूखने लगते हैं, मगर चिकनाई में फिटकरी घोलके लेपने से जल्दी आराम आएगा। पन्द्रह-बीस ग्राम मक्खन, या दूध-दही की मलाई में आधी मात्रा (८-१० ग्राम) फिटकरी मिला दें और मरहम की तरह लेप दें।

मसूढ़ों में दर्द—मसूढ़े फूल आए हों तो फिटकरी और नमक से फुलाव निकाल दीजिये। एक ग्राम नमक और तीन ग्राम फिटकरी पीसकर रख लें। इसे मसूढ़ों पर मला करें और ढीला मुँह छोड़कर रालें बहने दें। जितना पानी बहेगा, उतना ही फुलाव दूर होगा और मसूढ़े स्वाभाविक स्थिति में लौट आएँगे। इसके बाद फिटकरी (अकेली) के पानी से कुल्ले कीजिये, ताकि रही-सही कसर भी निकल जाय। विकार निकल जाएगा तो दर्द भी नहीं रहेगा।

मलेरिया—सबसे पहले मलेरिया के रोगी का पेट साफ़ कर देना चाहिये, ताकि सब तरह के विषैले तत्त्व निकल जाएँ। इसके लिए गर्म दूध में तेज़ मीठा मिलाकर पिला दें। कब्ज़ भी होगी तो दूर हो जाएगी। अब खून में से मलेरिया के कीटाणु मारने के लिए एक ग्राम फिटकरी की भस्म दो ग्राम मिश्री में मिलाकर, या फिटकरी-भस्म बताशे में डालकर चबा लें। ऊपर से ताज़ा या गर्म पानी के घूँट पी लें। यह इलाज मलेरिया का बुख़ार चढ़ने से दो-ढाई घंटे पहले ही कर लें। यह सर्दी और कँपकँपी से शुरू होने होनेवाला विकार है। उससे पहले सिर भारी, पलकें भारी, रोम काँटों की तरह खड़े होने लगते हैं। अक्सर इस बुख़ार का समय भी बँध जाता है। उसी हिसाब से दो-ढाई घंटे पहले दवा खा लें। यदि एक दिन में पूरा आराम न आए तो तीन दिन लगातार इसी ढंग से दवा लेते रहें। मलेरिया की जड़ें ही सूख जाएँगी।

मुँह में छाले—गर्मागर्म कोई चीज़ खा लेने या पेट की जलन से मुँह में छाले पड़ गए हों तो दो-तीन रत्ती फिटकरी एक ग्लास पानी में घोलकर कुल्ले-ग़रारे कर डालें। अगर गले में भी छालों

का असर हो तो चार चम्मच दूध आधा कप गर्म पानी में मिलाएँ और तीन रत्ती फिटकरी घोलकर सुहाता गर्म हो जाने दें। तब इसके ग़रारे गले के अन्दर तक करें और घूँट निगल जाएँ। इसी तरह आधा कप खाली कर दें। इतने में ही आधा कष्ट दूर हो जाएगा। दोपहर या शाम को दोबारा यही इलाज करके पूरी तरह स्वस्थ हो जाएँ।

मुँह से बदबू—एक ग्राम फिटकरी और आधा ग्राम नमक पीसकर मिला लें। अंगुली से दाँतों और मसूढ़ों पर मल दें। ज़ोर से रगड़ने की ज़रूरत नहीं। मैल और बदबू इन दोनों से कोसों दूर भाग जाते हैं। कहने को ये दोनों मामूली लगते हैं, मगर बाज़ार में बिकनेवाले तरह-तरह के पेस्ट और मंजन इनके मुक़ाबिले में कुछ भी नहीं। इसपर ख़र्च भी नाममात्र का होगा और इसका असर भी दूसरे प्रसाधनों से अधिक टिकाऊ होगा। मुख और दाँतों की शुद्धि, चमक व मज़बूती के लिए फिटकरी प्रकृति का बना-बनाया मंजन है जिससे दुर्गन्ध निकल जाएगी और सुगन्ध भर जाएगी।

मुँहासे—मस्से हों या मुँहासे, भुनी हुई फिटकरी और काली मिर्च आधी-आधी (बराबर) मात्रा में पीसकर पानी से लेप बना लें और मुखड़े के दाग़ मिटा दें। कोई भी ब्लीचिंग क्रीम और कोई भी हल्दी-चन्दन का उबटन इन-जैसी निर्मलता नहीं ला सकता। यदि सुगन्धित ही करना हो तो चन्दन घिसकर जिस तरह माथे को लगाते हैं, उसी तरह चन्दन के रस में फिटकरी व काली मिर्च का चूरा एक चुटकी मिलाकर मस्सों और मुँहासों पर लेप दें। उतना ही गाढ़ा रक्खें जितना गाढ़ा तिलक लगाते हैं। रात को लेपकर सो जाएँ और सुबह मुखड़ा धोकर तेल या क्रीम का हाथ लगा दें। दो सप्ताह रोज़ाना प्रयोग करके आज़माएँ। मुखड़ा 'चाँद का टुकड़ा' दिखाई देने लगेगा।

योनि के विकार—महिलाओं के लिए फिटकरी बहुत ही गुणकारी है। जिन कष्टों को वे शर्म के मारे चुपचाप भोगती

रहती हैं, फिटकरी गुपचुप ढंग से ही उन कष्टों को चुटकियों में काट देती है—

योनि में खुजली हो तो ढाई-तीन रत्ती फिटकरी गर्म-सुहाते पानी में घोलकर गुप्तांग धो लिया करें। न किसी डॉक्टर के आगे दुखड़ा खोलने की ज़रूरत पड़ेगी, न नर्स के आगे हाथ जोड़ने पड़ेंगे।

योनि ढीली हो तो फिटकरीवाले पानी से ही धोएँ। महिलाएँ सदियों से यही उपाय करती आई हैं; इसी से वे नवयौवना बनी रहती हैं। कामशास्त्र का विशेष ज्ञान हो या न हो, केवल फिटकरी के प्रयोग से ही वे गुप्त रोगों को जड़ से उखाड़ सकती हैं।

प्रदर के **योनि-स्राव** में भी फिटकरी अचूक इलाज है। इस विकार से छुटकारा पाने का ढंग बताया ही जा चुका है।

कोई-कोई आवारा किस्म का पति बदनाम औरतों से गंदी बीमारियाँ भी घर ले आता है। अपना रोग वह पत्नी को भी लगा देता है जैसे **सुज़ाक** और **आतशक**। ऐसी महिलाओं को चाहिये पति को सहवास की अनुमति तभी दें जब वे फिटकरी के पानी में अपना गुप्तांग धो लें। सहवास के बाद स्त्रियों को सावधानी के तौर पर फिटकरी के पानी से अपनी भी सफ़ाई कर लेनी चाहिये। मामूली-सी सावधानी से स्त्री-पुरुष भयानक कष्टों से बच सकते हैं।

रींगन बाय—वायु का दर्द रोगी का चलना-फिरना हराम कर देता है। यह दर्द अगर रींगता रहे, कभी घुटने में दर्द हो तो कभी कमर या कन्धे में, तब इलाज में थोड़ी कठिनाई आ जाती है, क्योंकि उड़ते पंछी का निशाना लगाना थोड़ा मुश्किल होता है। फिटकरी और मीठी सुरंजान के साथ बबूल की गोंद से गोली तैयार कीजिये, यह हवा में मार करनेवाले 'गाइडेड मिसाइल' का काम देगी। पाँच ग्राम सफ़ेद फिटकरी भून लें, पन्द्रह ग्राम मीठी सुरंजान और एक ग्राम बबूल-गोंद एक-साथ पीसकर पानी का छींटा दें, झाऊ (जंगली) बेर के बराबर गोलियाँ बना लें और प्रातः, दोपहर तथा शाम को पानी से निगलें। एक सप्ताह में रोग कट जाएगा।

विसर्प—त्वचा पर फोड़े-फुन्सी आदि जब सर्प की तरह रेंगते हुए फैलने लगें तो ऐसे रोग को विसर्प कहते हैं। फिटकरी ऐंटी-सैप्टिक (छूतनाशक) दवा है और सर्प-रोगों के दाँत खट्टे कर देती है। पाँच ग्राम फिटकरी और ढाई ग्राम हल्दी पीसकर मलाई या मक्खन में मिलाके उबटन-सा वना लीजिये। इसका लेप कर दीजिये। अकेली फिटकरी भी पानी में घोलकर त्वचा पर लेप देंगे तो छूत के रोगों को वहीं ब्रेक लग जाएगी। लेप में तो कच्ची फिटकरी ही प्रयोग में लाइये, मगर रक्त शुद्ध करने के लिए फिटकरी भून लीजिये। आधा ग्राम फिटकरी और एक ग्लास दही का मट्ठा पीकर खून भी साफ़ कर डालिये; एक दिन में एक ही मात्रा काफ़ी है, लेप चाहे दस बार वदल डालें। तीन दिनों में त्वचा निर्मल होती दिखाई देने लगेगी।

शराब का श्राप—पानी की तरह शराब पीनेवाले नालियों में भी लुढ़का करते हैं। अगर शराबी बिल्कुल ही होश में न आ रहा हो तो फेफड़े, जिगर और दिल पर बहुत बुरा असर पड़ता है, क्योंकि शराब बेहिसाब पी गई हो तो आग की तरह जलाने लगती है। फिटकरी पीसकर एक छोटा चम्मच ताज़ा पानी में घोलकर पिला दीजिये, शराबी की सारी शराब और गर्मी वमन (कै) के रूप में निकल जाएगी और वह बाल-बाल बच जाएगा। शराब का नशा उतारने और शराब का बुरा असर रोकने के लिए वमन कराना आसान भी है और ज़रूरी भी।

शिशु का पेट-दर्द—पाचक और क्षारक तत्त्वों को मिलाकर फिटकरी के साथ दीजिये, जैसेकि नौशादर, काला नमक, सुहागा। चारों एक-एक ग्राम पीसकर रख लें। इसमें से चावल-बराबर, कुल एक रत्ती मात्रा लेकर चम्मचभर पानी में घोलें और शिशु के गले में उँडेल दें। थोड़ी देर में ही मल-मूत्र के रास्ते पेट-दर्द निकल जाएगा।

सिर भारी—फिटकरी-भस्म और सोना गेरू पीसकर गर्म दूध के साथ फाँक लें और पाँच-सात मिनट आराम करें, आँखें मूँदकर

भगवान् से लौ लगाएँ। इतनी देर में सारी जड़ता निकल जाएगी और सिर हल्का-फुल्का हो जाएगा। ढाई ग्राम सोना गेरू हो तो फिटकरी तिगुनी डालें। आप चाहें तो इसकी दो मात्रा बना सकते हैं।

सुज़ाक—गंदी औरतों, माहवारी के दिनों में, और बेतुके सम्भोग से गुप्तांग का अन्दरूनी हिस्सा सूजने लगता है। धीरे-धीरे उसमें मवाद भर जाता है। सुज़ाक के रोगी स्त्री या पुरुष से यह रोग अपनों या दूसरों को भी लपेट लेता है। रोग की गम्भीरता को देखते हुए फिटकरी की मात्रा कम या अधिक की जा सकती है। इतना हम विश्वास के साथ कह सकते हैं कि फिटकरी जैसा सस्ता और आसान इलाज सुज़ाक के लिए कोई हो ही नहीं सकता। यह समझिये कि गुप्तांग की पूरी तरह ओवरहालिंग कर देगी।

विधि यह है कि (१) केवल पाँच-छह ग्राम कच्ची फिटकरी पीसकर फाँक जाएँ और कच्ची लस्सी में शक्कर घोलकर पी जाएँ। पेशाब का जुलाब लग जाएगा और मरम्मत का काम शुरू हो जाएगा। एक ही मात्रा से सूजन, दर्द, मवाद आदि की शिकायतों पर कंट्रोल लागू हो जाएगा। ख़ाली पेट मूली और गाजर का जूस रोज़ पियें। एक ही सप्ताह में सुज़ाक सूख जाएगा। फिटकरी भी रोज़ फाँकें।

(२) फिटकरी और मिश्री बराबर मात्रा में पीसकर रख लें। दो ग्राम की फंकी लेकर छाछ, लस्सी या कच्ची लस्सी (दूध की) पी जाइये। निराहार सेवन करेंगे तो जल्द आराम आएगा। एक सप्ताह उपचार जारी रक्खें। मिश्री न मिले तो शक्कर मिला लें।

भोजन में गर्म पदार्थ हर्गिज़ न लें। गाजर-मूली जितनी अधिक खाएँगे, उतनी जल्दी चैन मिलेगा।

सूखी खाँसी—फिटकरी और देशी खांड बराबर मात्रा में पीसकर रख लें और आयु के हिसाब से आधा ग्राम से डेढ़ ग्राम तक सुबह-शाम केवल दो बार दिन में दूध के साथ निगल जाएँ।

पुरानी खाँसी हो तो एक सप्ताह इलाज जारी रक्खें। साधारण हालत में तीसरे दिन ही खाँसी पीछा छोड़ जाएगी।

बच्चों और दुर्बल लोगों के लिए दवा की मात्रा आधा या एक ग्राम ही बहुत है। उनके लिए फिटकरी के अनुपात में देशी खांड ढाई गुणा मिला सकते हैं। मीठा मट्ठा मिल जाय तो उसी के साथ दवा लें।

हाथों में पसीने—पसीना आना स्वास्थ्य की निशानी है, लेकिन हर घड़ी पसीने से तर रहना रोग की सूचना है। पानी में फिटकरी घोलकर हाथों को अच्छी तरह मलकर धो डालिये। पोंछने की कोई ज़रूरत नहीं; अपने-आप सूखने दीजिये। इसी तरह पैरों, बग़लों, गर्दन आदि में पसीने की ज़्यादती से बच सकते हैं। दो-तीन बार यह उपाय कीजिये, परेशानी टल जाएगी।

हैज़ा—फिटकरी से हैज़े की भी रोकथाम की जा सकती है। एक चम्मच शहद में एक रत्ती से एक ग्राम तक फिटकरी घोलकर चटा दीजिये। फिटकरी के असर से दस्त और क़ै रुकेंगे तो शहद के असर से खनिज लवणों की कमी भी दूर होगी और शक्ति भी मिलेगी। जब तक शहद का प्रबन्ध न हो, तब तक एक चम्मच पानी में एक-एक रत्ती फिटकरी घोलकर आधे-आधे घंटे बाद देते रहें। पानी उबला हुआ होना चाहिये। यदि पानी में मुनक्का, या दालचीनी, या प्याज़ उबाल लिया जाएगा तो हैजे में यह पानी नुकसान नहीं करेगा। दवा के तौर पर, या दवा के साथ, पानी चम्मचभर ही दें चाहे पन्द्रह-पन्द्रह मिनट बाद ही देना पड़े।

□

फिटकरी हमारे ग्राम-जीवन का अंग रही है और जिन पाठकों को इसके अनुभव-सिद्ध टोटके (इलाज) याद हों, वे हमें भी लिखें और दूसरों को भी बताएँ ताकि लुप्त हो रहे भारतीय आयुर्विज्ञान की उपलब्धियाँ मनुष्यता की रक्षा में काम आती रहें।

□□□

फल-फूल, कन्द-मूल, पत्ता-पत्ता, बूटा-बूटा अपने आपमें डिस्पेंसरी है—वैद्य भी, दवा भी, दवाखाना भी। तुलसी, पीपल, आक, बेल और नींबू या आँवला आयुर्विज्ञान ने 'मृत्युंजय' माने हैं और हमारे लिए पूजा के प्रतीक रहे हैं, जबकि पूजन से अधिक इनके सेवन की जरूरत रही है। अकेले लहसुन में इतनी शक्ति है कि बुढ़ापे में झुर्रियाँ मिटा दे, नये दाँत उगा दे, पके बाल काले कर दे और सत्तर साल के बूढ़े को पच्चीस साल का जवान बना दे। यह कोई चमत्कार नहीं है, भगवान् धन्वन्तरि की विद्या है। संसार के वैज्ञानिकों ने हमारे आयुर्विज्ञान को बिगाड़कर इतना महँगा बना दिया है कि इलाज भी रोग बन गया है। बीस ऐसी पुस्तकों का सैट जिन्हें खरीदकर आप सारी दुनिया को बाँटना चाहेंगे।
१. तुलसी २. पीपल ३. आक ४. सिरस ५. आँवला ६. नींबू ७. नीम ८. गन्ना ९. प्याज १०. लहसुन ११. दूध-घी १२. दही-मट्ठा १३. नमक १४. हल्दी १५. हींग १६. बेल १७. बरगद १८. गाजर १९. मूली २०. अदरक।
3.50
गोविन्दराम हासानन्द